Semua orang di negeri indah ini, kini sedang dalam kegamangan hidup tak terperikan. Kesulitan ekonomi yang melilit, standar moral yang makin *acakadut*, pertengkaran para politisi, bom-bom yang meletup sembarangan, kemacetan lalu lintas, korupsi yang (tetap) menggurita, prostitusi yang makin marak, dan seonggok persoalan lainnya semakin menambah hiruk-pikuk kegalauan di negeri ini.

Hasilnya, jadilah generasi hari ini sebagai generasi yang apatis, *kemayu*, gelisah, resah, pemberang, culas, arogan, cenderung pada kekerasan, stres, depresi, berkepribadian ganda, dan gila! Ya, penyakit-penyakit ini bertumbuh dan berkembang dengan pesat belakangan ini.

Kita, sebagai orang tua, teman, anggota keluarga besar umat manusia, tentunya merasa khawatir atas semuanya itu. Paling tidak, kita mengkhawatirkan diri kita sendiri. Namun, kekhawatiran yang meluber, tentu akan mengganggu keseimbangan diri kita. Pada gilirannya, itu bisa menjelma menjadi penyakit kejiwaan yang parah.

Mungkin, tak banyak yang dapat disumbangkan buku ini—tidak seperti para politisi kita yang serbabisa, katanya—untuk membenahi keadaan masyarakat ini, karena memang penulis tidak menujukannya untuk itu. Namun, bagi kita sebagai pribadi, buku ini tentu bermanfaat banyak. Selamat membuktikan!

PENERBIT CAHAYA

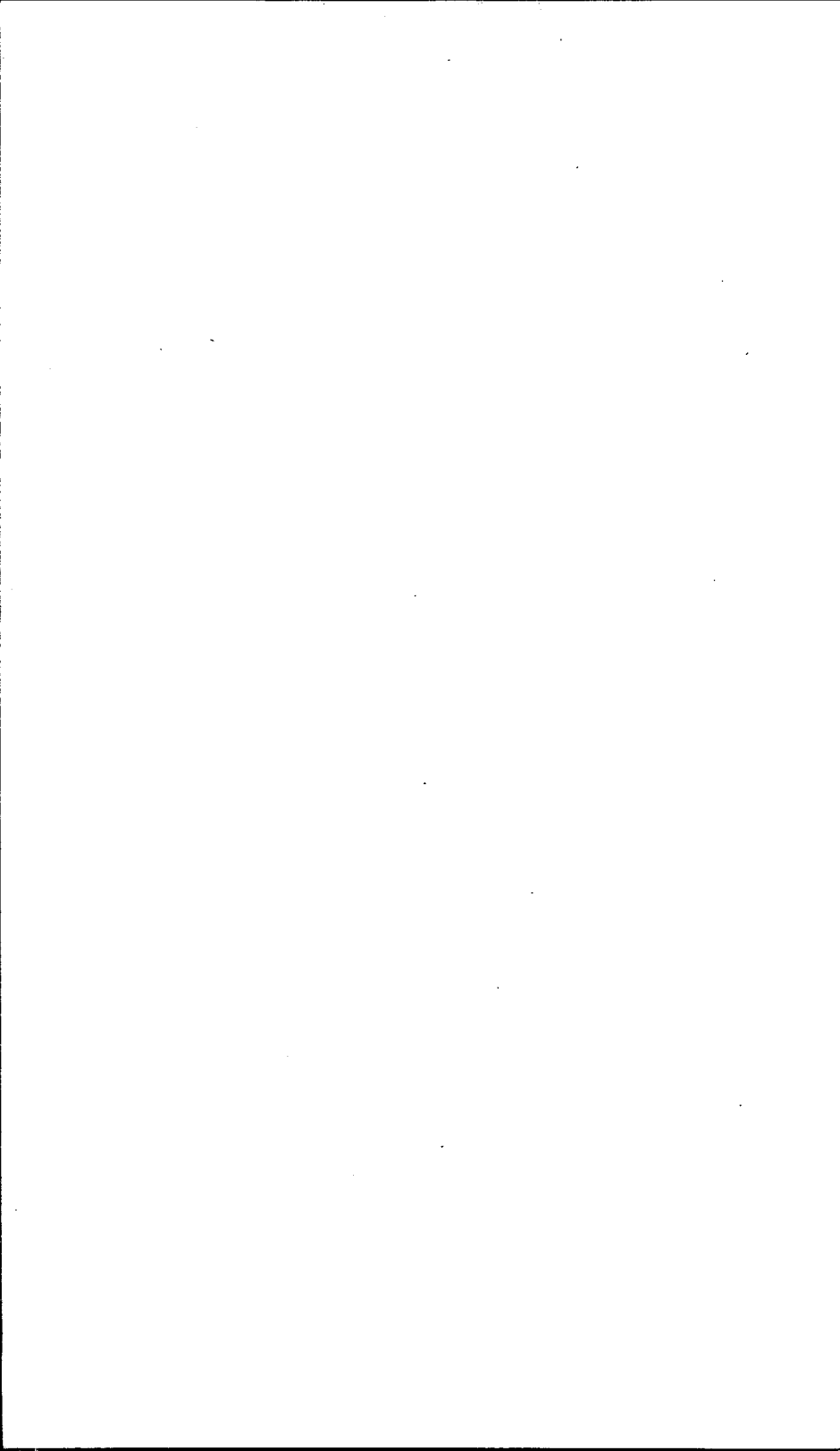
pentcahaya@cbn.net.id

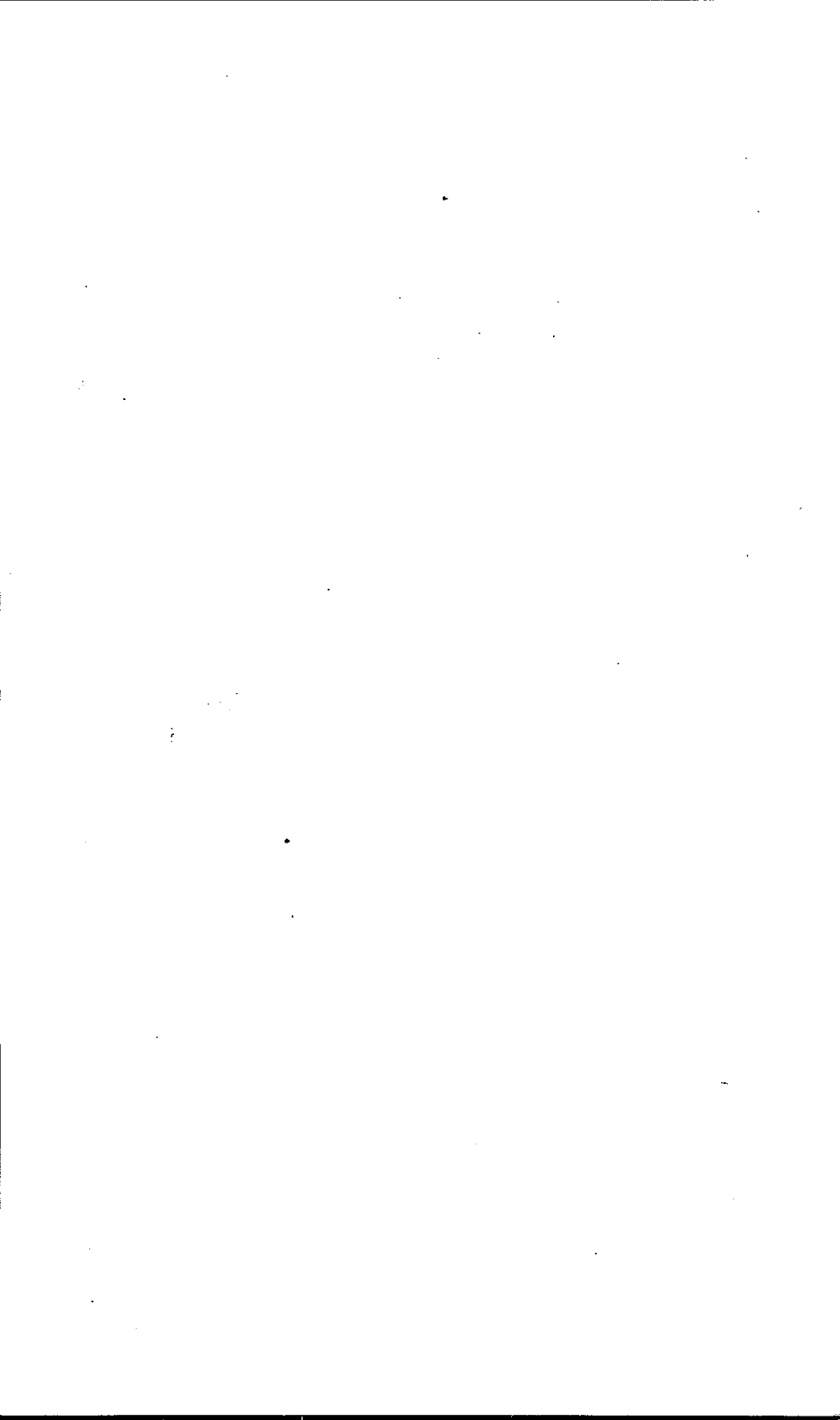
ISBN 979-3259-11-6

MEMUTUS BELENGGU KERAGUAN — Dr. Ali Qaimi

CAHAYA

MEMUTUS Belenggu Keraguan

Kiat Mengatasi Was-was

Dr. Ali Qaimi

بسم الله الرحمن الرحيم

MEMUTUS Belenggu Keraguan

Kiat Mengatasi Was-was

Dr. Ali Qaimi

PENERBIT CAHAYA

Perpustakaan Nasional RI: *Data Katalog Dalam Terbitan* (KDT)

Qaimi, Ali

Memutus belenggu keraguan/Ali Qaimi; penerjemah, Ahmad Assegaf ; penyunting, M.Jawad.— Cet.1.— Bogor: Cahaya, 2002.
xvi + 135 hlm; 20,5 cm

ISBN 979-3259-05-1

1. Filsafat Kehidupan I. Judul
II. Assegaf, Ahmad III. Jawad, M.

128

Diterjemahkan dari karya Dr. Ali Qaimi :
Al-Waswas wa al-Hawajis al Nafsiyah
Terbitan Dârul Bala' , Beirut Libanon 1996 M

Penerjemah : Ahmad Assegaf
Penyunting: M.Jawad
Desain Cover: Eja Ass

Cetakan Pertama: Ramadhan 1423 H/ Nopember 2002 M

Diterbitkan Penerbit Cahaya
Jl. Cikoneng I No.5 Tlp. (0251) 630119
Ciomas Bogor 16610
E-mail: pentcahaya@cbn.net.id

Sekapur Sirih

Saat ini, keselamatan kita sebagai warga negara benar-benar terabaikan. Betapa tidak, setiap orang di negeri ini tahu bahwa sewaktu-waktu mereka akan menghadapi kerusuhan massal, baik lantaran perbedaan etnik, agama, status sosial, dan sebagainya.

Pengendara kendaran bermotor tahu bahwa sewaktu-waktu akan datang segerombolan orang yang akan merampas kendaraannya dan membiarkannya begitu saja di tengah jalan. Masih lumayan bila mereka tidak membunuhnya. Para ibu rumah tangga tahu, pabila mereka lupa mengunci rumah ketika berbelanja, barang-barang berharga di rumahnya akan *ludes* dibawa kabur pencoleng. *Mendingan* bila penjahat itu masih menyisakan pakaian sebagai menutup tubuh.

Para orang tua tahu, pabila mereka lengah mengawasi anak-anak mereka yang masih kecil, terutama anak perempuan, keluarganya akan menanggung aib lantaran anaknya dicabuli tetangga sebelah, terkadang oleh tetangga yang masih bocah ingusan. Para penumpang kendaraan umum, seperti bus atau

kereta api, tahu, jika mereka lupa menutup tas atau membiarkan dompet di saku belakang celana, uang atau *handphone*-nya akan raib dan berpindah tangan dalam sekejap.

Ya, semua orang di negeri indah ini, kini berada dalam kegamangan hidup yang tak terperikan. Belum lagi kesulitan ekonomi yang melilit dan tak berkesudahan. Serbuan budaya nudis, standar moral yang makin *acakadut*, pertengkaran kaum politisi, bom-bom yang meletup sembarangan, kemacetan lalu lintas, korupsi yang (tetap) menggurita, prostitusi yang makin marak, dan seonggok persoalan lainnya semakin menambah hiruk-pikuk kegalauan di negeri ini.

Hasilnya, jadilah generasi hari ini sebagai generasi yang apatis, *kemayu*, gelisah, resah, pemberang, culas, arogan, cenderung pada kekerasan, stres, mengalami depresi, berkepribadian ganda, dan gila! Penyakit-penyakit yang bertumbuh dan berkembang dengan pesat belakangan ini.

Kita, sebagai orang tua, kita, sebagai teman, kita, sebagai anggota keluarga besar umat manusia, tentunya khawatir atas semuanya itu. Paling tidak, kita khawatir terhadap diri kita sendiri. Namun, kekhawatiran yang meluber, tentu akan mengganggu keseimbangan diri kita. Pada gilirannya, bisa saja itu menjelma menjadi penyakit kejiwaan yang memarah dalam diri kita.

Mungkin, tak banyak yang dapat disumbangkan buku ini untuk membenahi keadaan masyarakat kita; karena memang penulis tidak menujukannya untuk itu. Akan tetapi, untuk kita sebagai pribadi, buku ini tentu akan berbicara banyak. Selamat membuktikan!

Bogor, Nopember 2002

Penerbit Cahaya

Pengantar Penulis

Suatu ketika, suatu hal mengharuskan saya mempelajari secara sepintas tentang waswas (*hypochondrias*), yang merupakan penyakit syaraf dan menyebabkan kegelisahan pada diri seseorang. Ketika saya menerbitkan edisi pertama buku yang mengupas masalah tersebut, banyak pertanyaan dan ajuan penjelasan yang ditujukan kepada saya. Berulang kali telepon berdering dan meminta nasihat saya lantaran kebingungan dari sebagian mereka. Kebingungan tersebut rupanya sangat mendalam lantaran kebanyakan mereka memang mengidap penyakit syaraf ini dan sedang mencari jalan bagi proses penyembuhannya, agar terbebas dari pengaruh-pengaruhnya.

Saya ingin menegaskan di sini bahwa saya bukanlah seorang dokter ataupun psikolog. Karena itu, sudah selayaknya bagi saya untuk merujukkan orang-orang yang meminta pendapat saya kepada orang-orang yang memiliki profesi dan keahlian dalam bidang tersebut.

Adapun, bilamana hasil karya saya ini mengundang kekaguman banyak orang, itu hanyalah lantaran seorang penulis

seperti saya ini berbicara tentang akar penderitaan yang mereka alami, sementara mereka telah menyatakan ketidakmampuan (kelemahan) dalam menyembuhkannya.

Saya jelaskan di sini bahwa pertanyaan-pertanyaan seperti itu masih terus berlangsung hingga saat ini dan saya masih terus mengulang-ulangi jawaban yang sama selama bertahun-tahun atas pertanyaan-pertanyaan yang sama pula.

Ya, banyaknya pertanyaan dan konsultasi yang ditujukan kepada saya telah menjadikan saya ragu dan waswas! Ini mendorong saya untuk lebih memperdalam penelitian dan menyelidikinya lebih jauh lagi, baik dari sisi pribadi penderita, sebab-sebab, aspek-aspek perkembangan, maupun metode-metode dalam penyembuhannya. Dari sinilah saya memperoleh pengetahuan yang lebih luas tentang masalah ini. Dan buku yang ada di hadapan Anda ini adalah hasil jerih payah yang telah saya curahkan untuk tujuan tersebut. Saya berharap agar para pembaca dan orang yang menderita penyakit ini dapat mengambil manfaat darinya.

Saya ingin menekankan sekali lagi, bahwa buku ini tidaklah menekankan masalah metode pengobatan bagi para penderitanya dan tidak menentukan obat yang jitu dalam memerangi penyakit tersebut. Saya sarankan agar para penderita penyakit ini merujuk ke dokter dan psikolog.

Dalam pada itu, pembaca buku ini setidaknya akan mendapatkan dua manfaat pokok: *Pertama*, orang yang tertimpa penyakit psikologis ini akan dapat mengetahui sumber munculnya penyakit. Dengan demikian akan bermanfaat dalam mempercepat proses penyembuhannya, paling tidak, dapat meringankannya. Sangat banyak pengidap yang mampu mengenali faktor-faktor (penyebab) psikologisnya dan dapat menundukkan kelainan-kelainannya terdahulu serta mampu menyembuhkan diri dari waswas pemikiran maupun perbuatan, dengan cara melakukan penguatan sisi-sisi keimanan dibarengi kemauan yang kuat.

Kedua, kandungan buku ini dapat memberikan manfaat bagi para orang tua dan pendidik, serta menambah pengetahuan mereka dalam metode pendidikan dan pergaulan. Namun, ini juga tidak terlepas dari manfaatnya yang lebih penting, yaitu pencegahan atas penyakit tersebut. Dan merupakan hal yang pasti bahwa tindak pencegahan lebih besar manfaatnya ketimbang pengobatan.

Alhasil, jika dua manfaat yang saya kemukakan itu dapat terwujud, maka saya telah memperoleh hasil dari jerih payah yang telah saya lakukan selama ini. Adapun tujuan yang ingin dicapai dari semua itu adalah membantu mereka yang menderita penyakit ini. Dengan segala keyakinan, saya percaya bahwa sesungguhnya Allah tidak akan melalaikan balasan bagi orang-orang yang berbuat kebajikan.

Dr. Ali Qaimi

Isi Buku

◆◆◆

Bab I
DEFINISI

WASWAS merupakan salah satu penyakit psikologis yang banyak diderita manusia. Penyakit ini dapat menyebar secara tersembunyi (samar) ataupun terang-terangan (kentara). Ia tidak hanya menimpa kalangan tertentu saja, tetapi juga merambah semua kalangan secara umum, baik intelektual ataupun awam, laki-laki, wanita, anak-anak, pemuda, bahkan para manula dengan pola yang beraneka dan beragam. Sebagian jenis penyakit ini berkembang di antara pasangan dengan rentang umur yang berbeda (jauh).

Perlu kami jelaskan bahwa kebanyakan orang yang terjangkit penyakit syaraf ini mengalami guncangan dan kekacauan yang parah. Pada tahapan kedua (selanjutnya) mereka mengalami penyakit waswas (sesungguhnya), yang merupakan jumlah kedua terbesar di antara orang-orang yang (digolongkan) menderita penyakit ini.

Ya, seluruh jenis penyakit ketegangan jiwa ini dapat menghilangkan ketenteraman dan ketenangan jiwa penderitanya. Meskipun demikian, ada di antara mereka yang tidak mencapai

tingkatan waswas yang disertai penyimpangan dan ketidak-wajaran, seperti dalam keadaan tertentu penderita meninggalkan anaknya yang masih menyusu dan tidak mau menanggung pemeliharaannya.

Secara Bahasa

Waswas, sebagaimana dapat kita pahami dari asal katanya merupakan sejenis penyakit dengan ciri tertentu. Ciri-ciri inilah yang disebut dengan waswas. Sementara pakar bahasa me-nyebutnya dengan *hadits al-nafsi* atau bisikan-bisikan dalam diri seseorang yang disertai prasangka mendalam. Bisikan tersebut memiliki kemampuan memerintah atau mencegah (seseorang) serta dapat mendorongnya untuk melakukan sesuatu atau memaksanya agar menjauhi sesuatu.

Dalam sebagian ayat al-Quran, waswas berarti pemikiran yang tidak bermanfaat dan dapat menimbulkan bahaya, yang selalu ada dalam benak seseorang. Kita dapat melihatnya sebagai hal yang salah dan sia-sia ketika nampak dalam per-buatan. Dalam al-Quran, waswas juga mempunyai arti ucapan atau pembicaraan batin yang terjadi dalam hati manusia, baik bersumber dari setan ataupun diri sendiri.

Dalam tafsir *Majma' al-Bayân* disebutkan bahwa *waswas* adalah *masdar* (kata dasar) dari *waswasah*, yang berarti: ajakan untuk melakukan sesuatu yang muncul dari panggilan ter-sembunyi. Dan dalam tafsir *Mîzân* dijelaskan bahwa waswas merupakan sesuatu yang dapat menjadikan seseorang berbicara dengan sendirinya.

Menurut Pakar Kejiwaan

Para pakar kejiwaan menjelaskan bahwa waswas termasuk jenis penyakit kejiwaan berbahaya, yang dapat menjadikan penderita kehilangan keseimbangan jiwa dan perilaku, sehingga terjerembab dalam persoalan besar berupa terjadinya peng-halang dalam penyesuaian diri dengan masyarakat. Hilangnya

keseimbangan dalam diri merupakan ciri yang nampak dengan jelas.

Sebagian pakar berpendapat bahwa waswas termasuk penyakit syaraf berupa tidak adanya kekuatan untuk melepaskan diri dari keragu-raguan. Ini tercirikan dengan terjadinya gejolak di hati dan jiwa, serta timbulnya perilaku-perilaku tidak wajar. Sebagian pakar lain berpendapat bahwa waswas tergolong penyakit, di mana penderitanya akan melakukan perbuatan yang tidak dapat diterima secara wajar oleh masyarakat lantaran dirinya berusaha meredam keguncangan dan kegelisahan.

Bagaimanapun, sebenarnya para pakar kejiwaan sepakat bahwa waswas merupakan penyakit kejiwaan dan mereka menyatakan bahwa orang yang terkena penyakit ini akan hidup secara tidak wajar. Ya, tidak ada tempat untuk mangkir bagi penderita dari keharusan mengobati penyakit ini, demi keselamatan diri dan orang-orang di sekitarnya.

Hakikat

Waswas, sebagaimana telah disebutkan, merupakan kecemasan hati yang hadir dalam bentuk pikiran, prasangka, kecondongan, dan keinginan-keinginan atau dorongan yang disertai dengan perasaan memaksa yang datangnya dari dalam hati dan sangat membahayakan. Adapun dasarnya adalah peperangan batin sangat masif yang terwujud dalam perilaku dan tidak disertai keseimbangan manusiawi.

Pemikiran dan perasaan seperti itu (yang dapat menyebabkan kegelisahan bagi orang lain) dalam hati manusia dapat berbentuk prasangka yang (sebenarnya) tidak dikehendakinya (selalu dalam keadaan bertentangan dengan diri atau kepribadiannya yang asli). Ini, menurut pakar kejiwaan, dapat menimbulkan kegelisahan yang sangat dalam bagi dirinya.

Oleh karena adanya dampak dan aspek-aspek lain dari penyakit ini, maka sebagian psikolog menyebutnya sebagai

penyakit syaraf yang parah. Sementara yang lain beranggapan bahwa itu merupakan penyakit kejiwaan (bukan syaraf). Sebenarnya, keduanya menjelaskan betapa sangat lemah para penderita penyakit ini.

Menurut Pakar Psikologi

Para pakar psikologi berpendapat bahwa waswas merupakan sejenis perasaan yang ada dalam diri manusia tanpa disadarinya. Mereka berkeyakinan bahwa itu merupakan suatu keadaan di mana pikiran, keinginan, atau keyakinan-keyakinan tertentu menguasai seseorang (biasanya berupa perasaan cemas yang menjadikannya melakukan kesalahan) hingga pada taraf dapat menghilangkan ikhtiar dan keinginan dalam diri, sehingga penderita melakukan perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan keinginan diri yang sebenarnya.

Dalam keadaan seperti itu, biasanya penderita akan terpaksa melakukan perbuatan yang sebetulnya diyakininya sebagai keliru, namun mengira bahwa dirinya tidak akan mampu menghindar dari cengkeramannya. Para pakar tersebut menyatakan bahwa insting yang (seharusnya) diabaikan tersebut memperoleh akses masuk dari bagian yang tidak dapat merasakan ke bagian yang dapat merasakan, bersama satu atau banyak keyakinan tertentu.

Beda dengan Rasa Takut

Waswas berbeda dengan rasa takut. Meskipun terkadang orang keliru dengan menyatakan bahwa rasa takut adalah sama dengan gangguan syaraf, pemikiran tidak sehat, dan mengisolasi diri dengan dunia luar. Sebenarnya, perbedaan dengan rasa takut adalah bahwa rasa takut adakalanya muncul dan terkadang menghilang, sementara waswas akan selalu menyertai. Perasaan takut biasanya disebabkan oleh hal tertentu sementara waswas berkenaan dengan segala sesuatu dan banyak penyebabnya.

Rasa takut merupakan penyakit yang berhubungan dengan diri orang tersebut, sedangkan waswas berhubungan dengan

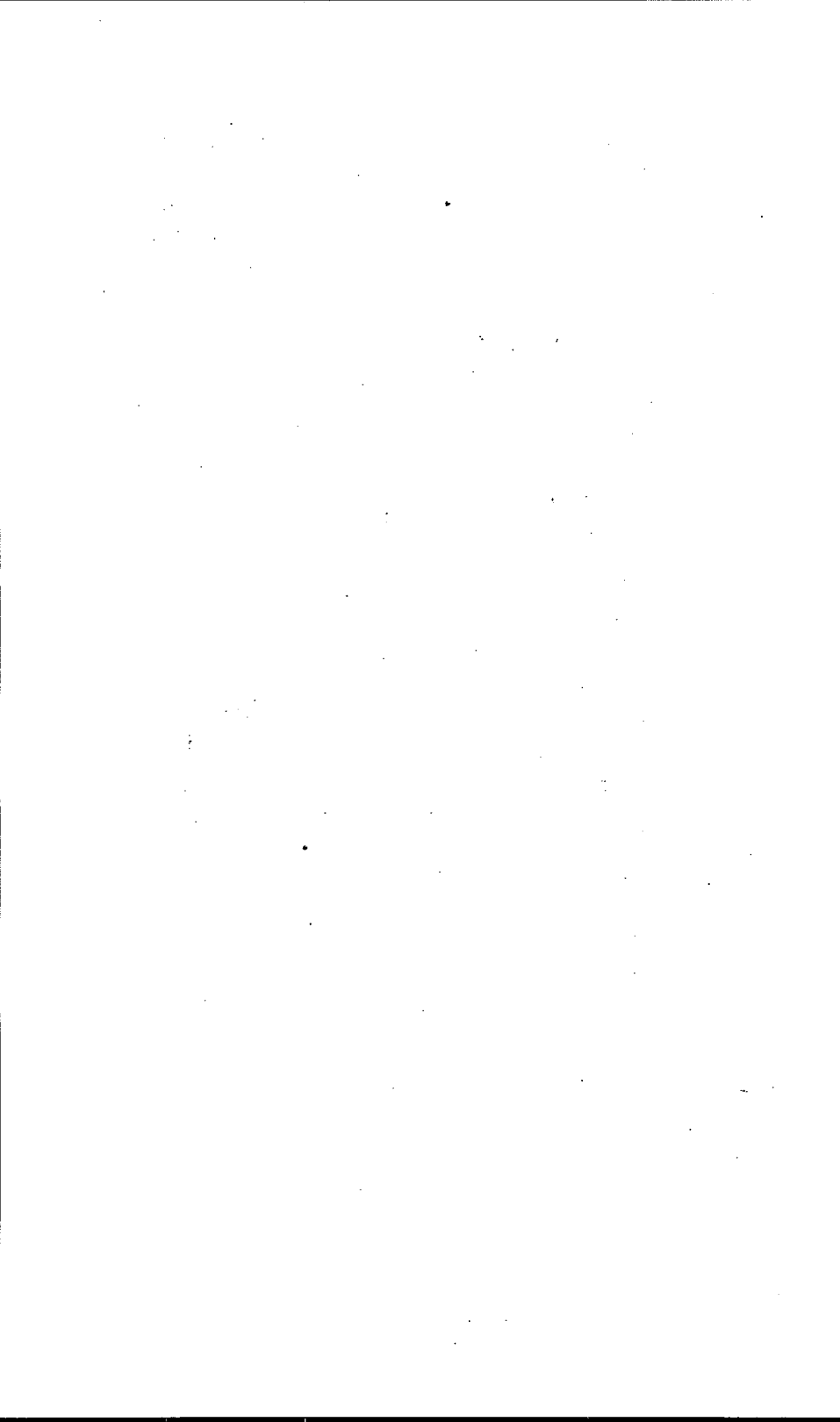
orang lain. Rasa takut akan muncul manakala ada sesuatu yang menakutkan, sedangkan waswas muncul bukan lantaran sebab sesuatu. Ya, pabila kita menganggap waswas sebagai bagian dari rasa takut, maka kita harus menyatakan bahwa penyakit ini termasuk sejenis rasa takut yang tidak rasional dan tidak berdasar.

Beda dengan Keterpaksaan

Waswas berbeda dengan keterpaksaan. Waswas terjadi lantaran rasa takut tidak rasional, yang mengakibatkan kebingungan serta kegelisahan. Ini berbeda dengan pemaksaan yang timbul dari sesuatu yang lain, meskipun dapat juga menimbulkan kebingungan dan kegelisahan.

Sebagai contoh, bila kita dipaksa seseorang untuk melakukan pekerjaan tertentu yang sebenarnya tidak kita inginkan, maka setelah selesai dari pekerjaan tersebut kita akan membenci orang yang telah memaksa kita itu. Dan, kita akan memendam rasa benci ini dan selalu mengingatnya, hingga waktu akan menghilangkan rasa benci ini melalui pembalasan dendam.

Oleh karena itu, seseorang yang terpaksa melakukan sesuatu akan merasa berat, gelisah, dan sakit hati; sementara keterpaksaan lantaran waswas, penderitanya akan merasa senang dan tenang. Ya, ia akan memperoleh ketenangan setelah menyelesaikan pekerjaan yang dilakukannya. Sekalipun tidak menginginkan pekerjaan tersebut, penderita akan merasakan kesenangan dan kegembiraan di hatinya.

Penyakit waswas hampir sama dengan penyakit tertentu, seperti histeria dan gangguan akal yang berkaitan dengan penyakit gila. Namun, kita tidak akan membahasnya secara panjang lebar di sini.◆

Bab II
CIRI DAN GEJALA

SEBAGAIMANA telah disebutkan, waswas merupakan sejenis penyakit akal yang paling banyak menyerang manusia. Kebanyakan penderitanya tidak sampai pada tingkatan parah; dalam pengertian ia (memang) mengalami gangguan dalam pemikiran dan melakukan perbuatan di luar kehendaknya. Nampak jelas di hadapan kita gambaran keraguan, kebimbangan, dan ketidakmampuannya dalam mengendalikan perasaan hatinya. Meskipun demikian, orang-orang tersebut tidak dapat dikategorikan ke dalamnya, lantaran mereka tidak tergolong penderita parah, yang dapat menjauhkan seseorang dari pergaulannya dengan masyarakat.

Tingkat keparahan sebenarnya dapat ditemukan pada orang-orang yang betul-betul menderitanya, lantaran mereka mencurahkan secara sia-sia seluruh pikiran, waktu, dan hidup mereka secara total dalam waswas. Kita juga dapat menemukan gejala waswas tersembunyi pada orang-orang normal yang nampak di hadapan kita dalam bentuk keyakinan atas khurafat,

prasangka, atau kelakuan dan perbuatan yang berhubungan dengan makna tersebut. Orang-orang menganggapnya sebagai penyakit lantaran banyak tersebar dan menjalar di antara mereka. Sekiranya kita renungkan secara seksama, akan nampak dengan jelas bahwa penyakit ini dapat dipelajari pada batas-batas tertentu.

Gejala dan Dampak

Hasil penelitian menjelaskan bahwa gejala waswas akan nampak pada anak kecil di tahun kedua usianya, ketika ia sangat memerlukan perhatian dalam pergaulan dan aktivitasnya. Masalahnya, kita tidak dapat mendeteksi (penyimpangan) kepribadiannya secara akurat, kecuali ketika penyakit tersebut telah berjangkit atau ketika terjadi ketidakseimbangan (dalam kepribadiannya).

Gejala penyakit ini terdiri dari perilaku dan kebiasaan yang telah menyatu dengan kepribadiannya, yang kebanyakannya datang kemudian (menyusul). Di antara gejala yang utama adalah ketakutan, mengulang-ulang secara sama dalam berpikir, keraguan atas keyakinan dan (bertumbuhnya) prasangka, serta merasakan adanya keterpaksaan. Penderita akan selalu mengalami kegelisahan sebagai akibat dari perhatian yang menerus atas sebuah perbuatan, seperti menutup pintu, meletakkan sesuatu di tempat tertentu, atau mencari sesuatu dalam keadaan tertentu.

Kebanyakan penderita dikuasai oleh pemikiran yang tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga mereka bertindak sesuai dengan perasaan waswas. Dan, kelemahan jiwa termasuk dari gejala yang nampak dari penyakit ini. Kita akan membahas segi, aspek, dan gejala waswas secara ringkas dalam pembahasan selanjutnya.

Tanda-tanda

Waswas akan nampak dengan tanda-tanda yang beragam

dan kita dapat mendeteksi keadaan penderitanya berdasarkan tanda-tanda berikut ini:

1. *Mengasingkan diri*

Ini merupakan salah satu tanda yang nampak pada tingkah laku penderita, yakni menjauhi segala urusan dan pekerjaannya. Paling penting dan paling banyaknya tanda-tanda ini adalah sikapnya dalam menjauhi hal-hal yang najis. Kita dapat melihat, misalnya, mandi secara berlebihan dan berulang-ulang.

Mungkin kita sering melihat perempuan atau laki-laki mencuci kedua tangan atau pakaiannya hingga beberapa kali; pada saat bersamaan ia berkeyakinan bahwa itu belumlah menyucikan, sehingga terus menuangkan air dalam waktu lama dan berpindah-pindah dari satu sisi ke sisi lainnya. Ia akan selalu merasa bahwa dirinya belum dalam keadaan suci dan cara mandi yang dilakukannya belumlah benar. Sebagian penderita akan terus mandi hingga kehilangan kesadaran atau terserang penyakit (jasmani).

Mandi secara berlebihan, tidak mau mengkonsumsi vitamin dan sayur-sayuran, serta selalu mengganti pakaian kemudian mencucinya, merupakan perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang. Tidak diragukan, pada dasarnya menjaga kebersihan seperti itu merupakan perkara yang baik. Namun, kebiasaan berlebihan ini akan mendatangkan mudarat yang besar, lantaran menjadikan seseorang meninggalkan tanggung jawabnya serta menjauhkannya dari perjuangan menuju kesempurnaan.

Pada saat seseorang berusaha menyelamatkan diri dari keadaan seperti itu, maka kita akan melihatnya condong kepada pikiran atau perbuatan yang tidak bermanfaat. Kebanyakan mereka dikuasai perasaan putus asa untuk dapat menjauhi perbuatan-perbuatan yang dilihatnya sebagai keharusan dan yang telah memaksanya untuk melakukan itu. Inilah yang mendorong para pakar kejiwaan untuk berkesimpulan bahwa pengulangan dalam mencuci tangan merupakan simbol dari (upaya) menyucikan diri dari dosa dan untuk menjauhkan diri

dari kegelisahan. Perbuatan ini tidak (dapat) dikategorikan sebagai penyakit mengigau, namun hampir menyerupainya.

2. *Selalu mengulang perbuatan*

Ini juga termasuk tanda-tanda waswas, di mana penderita akan selalu mengulangi suatu perbuatan sia-sia dan tidak bermanfaat. Ia akan terus melakukannya meski tanpa manfaat yang dapat diharapkan darinya. Orang ini merasakan seolah-olah ada kekuatan dari dalam yang memaksanya untuk mengulang-ulang tindakannya. Salah satu fenomena yang dapat kita lihat adalah mengulang-ulang mandi tanpa tujuan. Fenomena lainnya adalah dalam masalah berpakaian, di mana satu saat akan memakai pakaian dan akan menggantinya berkali-kali. Ini akan memberinya semacam ketenangan. Dapat kita katakan bahwa tindakan seperti itu merupakan sejenis reaksi dari dalam yang begitu menekan sehingga merasakan adanya pemaksa dalam dirinya untuk melakukan suatu perbuatan, sementara ia tidak sanggup mencegah dan berlepas diri darinya.

3. *Ragu-ragu*

Tidak adanya kemantapan, selalu ragu-ragu, dan bimbang dalam semua urusan merupakan bagian dari tanda-tanda waswas. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu mengambil keputusan dengan baik atau bahkan sampai pada satu taraf di mana ia perlu didikte dalam mengambil keputusan. Merupakan hal yang mungkin baginya untuk menerima masalah apa saja atau malah menolaknya dalam waktu bersamaan. Sebagaimana, apakah harus percaya atau tidak, begitu juga ia akan ragu-ragu apakah akan melaksanakan suatu perbuatan atau tidak.

Keadaan seperti itu merupakan tanda-tanda yang selalu terlihat pada penderita. Pabila menyentuh sesuatu, ia akan ragu-ragu apakah sesuatu itu najis atau tidak, sekalipun itu berupa handuk atau gorden kering di kamar. Agar dapat keluar dari keadaan ini, maka ia akan segera mengambil air untuk menyucikan dirinya.

Dalam keadaan tertentu kondisinya akan sampai pada titik

keraguan, di mana ia tidak mampu memilih satu di antara dua permasalahan. Seperti dalam hal menutup kran air; ia akan ragu apakah harus menutupnya atau tidak. Atau dalam hal menutup pintu, ia bimbang apakah harus menutupnya atau tidak. Lama-kelamaan keadaan ini mempengaruhi jiwanya.

4. *Ragu dalam ibadah*

Termasuk tanda-tanda lain waswas adalah ragu-ragu dalam beribadah. Orang yang tertimpa penyakit ini, ketika akan melakukan shalat, misalnya, membaca *iqâmah* dan mengucapkan *takbiratul ihrâm*. Namun, kemudian ia ragu apakah telah mengucapkan takbiratul ihrâm dengan benar atau tidak; apakah niat berjamaah dalam shalatnya sudah benar atau belum; apakah telah melakukan rakaat kedua, ketiga, atau kelima; apakah telah berniat shalat zuhur atau asar; apakah telah membaca al-Fatihah dan surat; sudahkah ruku dan sujud atau belum, dan seterusnya. Perasan ragu dan bimbang yang menguasainya dapat sampai pada batas di mana ia akan berhenti dalam niat, sementara imam (shalat) telah hampir melakukan ruku atau sujud. Ya, keraguan dan kebimbangan semacam itu akan menguasai seluruh sisi kehidupan dan ibadahnya secara paripurna.

5. *Ketakutan*

Termasuk tanda-tanda waswas paling penting adalah ketakutan. Yang dimaksud takut di sini adalah ketakutan yang tidak tepat lantaran tidak memiliki pijakan dalam realitas dan ditimbulkan oleh waswas sehingga menyebabkan rasa takut akan terjadinya kejadian ini atau itu, akan menderita keadaan begini atau begitu, atau apakah tangannya telah suci atau belum; apakah handuknya telah menjadi najis dan lain sebagainya.

Ya, kebanyakan ketakutan itu berbentuk kehati-hatian akan najis atau penjagaan atas kebersihan. Sebagaimana ia akan merasa takut terhadap najis dan kotoran, pada keadaan tertentu, ia akan merasa takut terhadap kejadian-kejadian yang belum jelas. Seperti takut jika anak-anak, suami, atau orang-orang yang disayanginya terbunuh.

6. *Kecermatan berlebihan*

Tanda-tanda yang lain adalah kecermatan berlebihan. Penderita penyakit ini ingin melakukan segala sesuatu dengan landasan disiplin dan peraturan yang ketat. Agar tidak mendapatkan celaan, maka ia tidak akan merasa bosan dengan keadaan tersebut. Satu hal terpenting baginya adalah semua pekerjaan harus betul-betul teliti dan sesuai dengan kaidah.

Sebagai contoh, jika pena yang dimilikinya tidak sesuai panjangnya, maka ia akan gelisah. Ia beranggapan bahwa segala sesuatu tidak sesuai dengan yang dikehendakinya. Ya, ia akan terus berusaha menyejajarkan tepi sejadah, ingin agar ujung pena menempel meja, pena tersebut menghadap ke utara atau selatan, dan sebagainya.

7. *Terpaksa melakukan sesuatu*

Orang yang terkena waswas akan merasakan adanya kekuatan yang memaksanya untuk melakukan semua pekerjaan dan kewajiban laksana robot. Perasaan seperti ini akan terus bertambah secara bertahap, hingga pada satu taraf di mana ia akan menguasai semua pekerjaan dan gerak-geriknya. Dengan demikian, kehidupan pribadi dan masyarakatnya akan berada dalam bahaya.

Mungkin, keterpaksaan ini berkaitan dengan kehidupan yang berhubungan dengan (kewajiban) syariat orang tersebut, di mana ia berpandangan bahwa dirinya membutuhkan pemecahan masalah tertentu. Atau, orang itu bersungguh-sungguh dalam bertaubat atas suatu perbuatan yang menurutnya akan lebih baik seandainya ditinggalkan.

Adakalanya juga muncul perasaan terpaksa dalam diri penderita, seolah-olah ia dipaksa untuk mendorong seseorang dari sebuah apartemen atau mendorong seseorang agar terlindas mobil. Namun, ia kemudian menjadikan keinginannya itu benar-benar lemah untuk mencegah perbuatan (berbahaya) seperti itu.

8. *Merasa selalu menemui jalan buntu*

Penderita waswas kadangkala merasa dirinya menemui jalan buntu dalam menyelesaikan masalah tertentu dan tidak mampu menghindar, bagaimanapun keadaannya. Oleh karena itu, ia akan menyibukkan diri dengan apa saja dan terus mengulang-ulanginya agar dapat beralih dari permasalahan tersebut.

Sebenarnya, usaha sia-sia, terus-menerus, dan berulang dalam mencuci kedua tangan dan pakaian, terkadang berhubungan dengan penyakit ini. Karena dirinya membayangkan bahwa bila pekerjaan itu ditinggalkan berarti telah melakukan sesuatu yang tidak disukai dirinya ataupun orang lain, maka ia tidak akan merasa tenang bila hanya diam saja dan tidak kembali melakukan pekerjaan-pekerjaan yang tidak (dapat) dibenarkan itu.

9. *Keras kepala*

Penderita penyakit ini, dalam keadaan tertentu, akan melakukan perbuatan yang berkait erat dengan keinginan mencegah keguncangan dan ketegangan dirinya. Adakalanya itu dibarengi dengan keinginan menyakiti diri, lantaran pemaksaan dalam dirinya tersebut telah sampai pada taraf yang memuncak. Ya, jika tidak menyakiti diri dan menghukum diri, ia tidak akan mampu membuat keputusan dan hatinya akan (menjadi) tidak tenang. Atau, ia tidak akan puas terhadap dirinya sendiri.

10. *Tanda-tanda lain*

Waswas mempunyai tanda-tanda lain yang akan saya sebutkan tanpa penjelasan lebih mendalam:

- Menyibukkan diri dengan hal yang sia-sia, seperti memotong pohon di halaman rumah atau melukai tiang kayu masjid.
- Memikirkan sebuah bangunan, apakah telah dibangun dengan teliti atau sesuai dengan ukuran semestinya; satu atau dua sentimeter lebih tinggi, dan seterusnya.

- Selalu meluruskan dan mengatur kerah baju secara terus menerus.
- Selalu membasahi bibir atau kumis dengan lidah atau mempermainkan rambut kepala dan kancing baju.
- Menegakkan kedua pundak dan membayangkan, seandainya tinggi dan bentuk badannya sesuai dengan yang diharapkannya.
- Sangat tamak akan suatu hal dan betul-betul menjaga serta mengawasinya dengan sangat ketat, lantaran takut miliknya itu akan diambil orang lain atau terancam bahaya.
- Mengunci pintu kamar dari dalam dan selalu mengawasinya lantaran ia tidak percaya kepada orang lain.
- Menyibukkan pikiran, misal dengan membayangkan dirinya menjadi anak kecil, yang jatuh di halaman sekolah dan terluka.
- Dalam keadaan tertentu, akan nampak di mana penderita akan manganggap dirinya memiliki kemampuan untuk melawan atau (mengalihkan) dengan melakukan sesuatu yang tidak berarti, seperti menyalakan api di tempat tertentu, membuka baju, dan banyak bicara. Ini menimbulkan kegelisahan, susah tidur, tidak memiliki selera makan, dan sebagainya. Dengan begitu, orang di sekelilingnya akan merasa bahwa orang ini telah menjadi gila atau hilang akalnya. Dan, kita tidak akan dapat memerintahkannya melakukan sesuatu selain urusan seperti di atas, kecuali setelah bergaul serta bercakap-cakap dengannya untuk waktu yang lama.

Tahap Perkembangan

Muncul dan berjangkitnya penyakit ini pada sebagian orang akan melalui beberapa tahapan perkembangan dan 50 persen

akan positif mengidapnya. Dalam banyak kasus, penyakit ini bahkan terkadang muncul secara tiba-tiba disertai ketakutan dan kegelisahan.

Pada sebagian orang, ia akan menjalar secara berlahan dan berangsur-angsur hingga mencapai tingkatan yang parah. Pada keadaan tertentu penyakit ini akan menyatu dengan diri si penderita sehingga sewaktu-waktu dapat menyerang secara tiba-tiba dan masif. Dalam waktu singkat ia menjadi merata dan menggurita.

Mungkin tingkat keparahan penyakit ini akan menonjol pada sebagian di antara sekian penderitanya; sementara kelanggengan dan keberadaan penyakit ini di tengah-tengah mereka akan berbeda. Sebagian memiliki kesadaran dan kekuatan yang lebih serta berusaha menampakkan diri seakan-akan bukan penderita. Sementara yang lain menyerah pasrah terhadap penyakit ini secara terang-terangan. Oleh karena itu, tanda-tanda (penyakit ini) nampak ringan pada sebagian orang, sedangkan pada sebagian lainnya nampak begitu parah (kentara).

Pengaruh terhadap Akal

Layak untuk saya kemukakan di sini, bahwa adanya waswas dalam diri seseorang bukan merupakan bukti akan lemahnya pemikiran. Penyakit tersebut tidak akan menghilangkan kecerdasan seseorang, sekalipun tingkah laku dan perbuatannya merupakan hasil prasangka dan dapat mendatangkan mudarat bagi orang lain. Berkenaan dengan ini, penelitian-penelitian menunjukkan bahwa sebagian pengidap memiliki tingkat kecerdasan yang baik dan tinggi, yang menghantarkannya pada penemuan-penemuan lantaran sangat giat dan cermat dalam menekankan pentingnya perkara-perkara tersebut.

Tentu saja, perlu dilakukan pengkajian dan penelitian mengenai keadaan para penderita waswas tersebut, khususnya pemikiran mereka. Sesungguhnya, dalam diri sebagian mereka terdapat tanda-tanda yang mengungkapkan problem dan permasalahan kehidupan yang mereka hadapi. Ya, mereka hidup

dengan cara dan keadaan tertentu, yang (dari situ) terungkaplah bahwa pemikiran mereka sangat jauh dari metode yang benar.

Di dalam hati mereka terdapat gambaran akan problem dan permasalahan yang menakutkan. Diri mereka penuh dengan permasalahan yang tidak mereka harapkan. Mereka beranggapan bahwa mereka terpaksa melakukan perkara-perkara yang tidak merupakan keharusan menurut akal. Begitu juga, mereka menganggap dirinya asing dalam semua hal. Dan, tidak dan diragukan lagi, mereka sangat cermat dan menaruh perhatian yang sangat mendalam akan masalah-masalah kecil maupun besar.◆

Bab III
JENIS DAN MACAM

TELAH saya katakan, penyakit ini akan menimpa kebanyakan orang secara tersamar. Ia tidak akan menghalangi seseorang untuk melakukan kegiatan dan aktivitasnya, baik individual maupun sosial. Karena itu, tidak seorang pun yang dapat merasakannya. Benar bahwa penderita akan selalu mengulang-ulang perbuatan yang hanya itu-itu saja. Tentunya, ini berbeda dengan perbuatan yang rutin dilakukan seseorang. Sebab, keadaan yang biasa dilakukan akan menghasilkan keadaan tanpa dibarengi ketegangan ataupun kebingungan, sementara pekerjaan yang dilakukan lantaran waswas akan menimbulkan kebingungan, ketegangan, dan ketakutan.

Pembagian

Waswas, yang menyibukkan pikiran penderita, biasanya terbagi menjadi: waswas dalam pemikiran, pekerjaan, dan yang berkaitan dengan ketakutan. Sebagian psikolog menyatakan bahwa perasaan terpaksa dalam melakukan sesuatu merupakan

sejenis waswas juga. Atas dasar ini, waswas terbagi menjadi empat; dan akan kita jelaskan dalam pembahasan singkat ini.

1. *Pemikiran*

Pambahasan di sini berkenaan dengan pikiran yang telah menguasai benak penderita sehingga membarakan waswas dalam diri dan menyebabkan ketegangan dalam jiwanya. Dalam keadaan tertentu, pikiran-pikiran yang menakutkan itu dapat menyebabkan penderita dicekam ketakutan yang sangat. Orang-orang terdahulu menyebutnya sebagai keraguan menggila lantaran penderita dikuasai oleh pikiran dengan keraguan yang dahsyat.

Ya, dia akan selalu disibukkan dengan pemikiran tertentu, semisal masalah kehidupan-kematian dan kebaikan-keburukan. Perilaku dan kebiasaannya akan condong kepada hal-hal yang tidak berarti dan sia-sia secara berkelanjutan. Ia akan beranggapan bahwa dalam pandangan-pandangannya terdapat hal-hal yang harus dipahami dengan benar.

Adakalanya, secara tiba-tiba akan terlintas di benak orang tersebut pemikiran atau keinginan akan hal-hal tertentu meskipun tidak sesuai dengan alam sadarnya. Terkadang, terlintas di benaknya upaya untuk melakukan hal-hal yang tidak berguna, seperti menyebutkan angka-angka, menghitung langkah, menghitung lampu-lampu di jalanan, atau mencabuti pepohonan yang ditemuinya. Kadangkala juga pikirannya tertuju pada (khayalan) akan tindakan-tindakan yang mengandung bahaya, seperti keinginan untuk membunuh seseorang, sekalipun ia betul-betul ingin melepaskan diri dari pikiran-pikiran kotor tersebut.

Jenis dan macam waswas dalam pemikiran ini akan nampak berbeda, sebagaimana diuraikan berikut ini:

a. Selalu memikirkan kesehatan tubuhnya dan ini merupakan hal sangat penting yang selalu bersemayam di relung hatinya. Ia akan selalu berpikir tentangnya, sehingga selalu sibuk mengurusi tubuh atau salah satu

anggota badannya. Seringkali ia ke dokter guna memperoleh pengobatan terbaru yang dapat menjamin kesehatannya.

b. Selalu memikirkan tentang sebab yang mendorongnya melakukan pekerjaan tertentu di masa lampau. Pantaskah ia melakukan pekerjaan tersebut? Apakah ia telah memikirkan dengan benar ketika melakukan perbuatan di hari itu? Dan, benarkah keputusannya?
c. Dalam beberapa kasus, waswas dapat menimbulkan peluang terjadinya kontradiksi dan perubahan keyakinan, sehingga pikiran akan selalu sibuk dengan masalah-masalah kehidupan-kematian, kebaikan-keburukan, wujud atau tidaknya Allah, dan beriman atau tidak terhadap keyakinan keagamaan tertentu.
d. Adakalanya, waswas akan terfokus pada bentuk berlebihan dalam menerima atau menolak sesuatu, sementara pandangannya bertolak belakang dengan dirinya. Ia merasakan adanya pikiran menakutkan yang menguasai dan mendorongnya berpikir secara tidak benar, baik ketika ia melakukan ataupun menolaknya, padahal itu bukan merupakan masalah yang berhubungan dengan kehidupannya. Misal, ia meyakini dengan keyakinan berlebihan terhadap suatu obat. Ia sangat yakin bahwa panjangnya umur, kelanggengan, dan kesehatannya berhubungan erat dengan konsumsi obat atau vitamin tertentu. Bila tidak meminumnya, ia beranggapan tidak akan mencapai hasil sebagaimana dibayangkannya.

2. *Perbuatan*

Adakalanya, waswas terjadi dalam perbuatan; yakni dalam mata rantai pekerjaan dan perbuatan sia-sia dan tidak masuk akal. Karena itu, penderita akan melakukan perbuatan yang bertolak belakang dengan keinginan yang sebenarnya, bahkan tidak sesuai dengan kebiasaan hidupnya. Ia akan memandang dirinya terpaksa melakukan sesuatu, sekalipun tidak benar.

Karena itu, penyakit waswas jenis ini memiliki peran mendasar dalam menyerang (sebuah) pekerjaan, bukan dalam pikiran.

Terkadang, waswas dalam pikiran dan perbuatan akan muncul secara bersamaan, sehingga menambah problem bagi penderita dan orang-orang di sekitarnya. Pekerjaan dan perbuatan tidak berguna itu dapat menyebabkan kegiatan yang biasa dilakukan dan kehidupan pribadinya menjadi terguncang, khususnya lantaran adanya kontradiksi antara pikiran dan perasaannya. Seperti, apakah ia harus memaafkan atau berlaku keras. Atau, apakah ia harus menghadapinya atau menyerah saja, dan seterusnya.

3. *Perasaan takut*

Sebetulnya, jenis ini termasuk jenis waswas kedua (perbuatan). Dalam hal ini, akan muncul pada penderita pe-rasaan takut untuk melakukan pekerjaan apapun. Ini lantaran adanya kekuatan tertentu yang mencegahnya, mekipun merupakan keharusan baginya untuk melakukannya. Pada dasarnya; ia merupakan penghalang antara diri dengan apa yang harus dilakukannya.

Telah saya kemukakan sebelumnya, bahwa terdapat perbedaan antara rasa takut lantaran penyakit dengan rasa takut lantaran waswas. Saya akan menambahkan penjelasan tentang itu secara ringkas berikut ini:

a. Perasaan takut sebagai penyakit, seandainya terjadi pada seorang ibu, akan selalu demikian, kalau-kalau anak yang berada di sisinya terbunuh, misalnya. Sementara, seorang ibu yang terjangkit waswas akan merasa takut kalau-kalau anaknya terbunuh olehnya, sekalipun ia berada jauh darinya.
b. Penyakit takut berhubungan dengan pemikiran yang dibarengi perasaan, sementara rasa takut lantaran waswas tidak berhubungan dengan pemikiran yang dibarengi perasaan.
c. Ketakutan lantaran penyakit memiliki maksud dan

tujuan bagi penderitanya, sedangkan rasa takut lantaran waswas akan nampak kosong dan tak berarti.

d. Penyakit takut berhubungan dengan pemikiran akan hal-hal yang nyata, sementara rasa takut lantaran waswas tidak berhubungan sama sekali dengan hal-hal yang nyata ataupun alami.

e. Orang yang takut lantaran menderita waswas akan berhasil menjauhi perbuatan yang ditakutinya, sedangkan orang yang menderita penyakit takut tidak memiliki peluang berhasil dalam mengatasi (rasa takut)-nya.

Dalam pada itu, kita harus mengakui adanya kesulitan untuk membedakan antara rasa takut lantaran waswas dengan penyakit takut itu sendiri, meskipun terdapat tanda-tanda yang membatasi keduanya. Secara teoritis, kita mungkin dapat membedakan keduanya dengan reaksi yang muncul dalam bentuk pertahanan (yang dilakukan) di hadapan ketakutan tersebut.

Berikut akan disebutkan, sebagai contoh, ketakutan yang muncul lantaran seseorang menderita waswas:

a. Takut akan kotoran. Seperti perasaan takut akan mikroba (bibit penyakit) dan kotoran tertentu. Adapun tanda-tandanya, seseorang akan menghindarkan diri dari bersentuhan dengan segala sesuatu. Orang-orang zaman dulu (di Arab) menyebutnya dengan penyakit *junun al-lamsy*. Ketakutan jenis ini akan menyebabkan penderita kebingungan, sehingga membasuh kedua tangannya beberapa kali dalam waktu lama.

b. Takut mati. Dalam kesempatan tertentu, ketika menyiapkan makanan, seseorang akan merasa waswas, jangan-jangan makanannya telah diracuni. Pada kesempatan lain, ketika muncul bisul kecil di kakinya, ia akan diliputi perasaan waswas, kalau-kalau bisulnya itu akan berubah menjadi kanker. Pemikiran seperti

itu akan terus bergayut di hati sehingga mencegahnya beraktivitas dan bekerja.

c. Takut buang air besar. Dalam keadaan tertentu, perasaan takut akan kotoran dan benda najis akan menjadikan penderita menjauhi buang air besar. Kita semua tahu bahwa masalah tersebut merupakan kemestian yang aman dan semua orang harus melakukannya. Namun, penderita waswas merasa takut ke kamar mandi lantaran akan menyebabkannya menjadi najis. Ia juga khawatir terhadap segala hal yang berhubungan dengan (kesucian), karena pekerjaan dalam menyucikan sesuatu setelah buang air besar dapat menciptakan kesulitan baginya.

d. Takut ruangan. Manakala masuk ke kamar atau ruangan tertentu, dirinya akan dikuasai perasaan takut kalau-kalau tidak dapat membuka pintu setelah menguncinya. Karena itu, kita akan melihatnya mengunci dan membuka pintu secara berulang-ulang tanpa rasa tenang. Ia akan terus melakukan perbuatan tersebut dalam satu modus, sehingga orang lain mencelanya.

e. Takut perbuatan yang tak bermoral. Adakalanya, penderita adalah seorang yang terhormat dan berasal dari keluarga mulia. Namun, ia merasa ketakutan kalau-kalau ia terdorong untuk bertelanjang di hadapan orang banyak di jalan raya. Atau, ia merasa takut jangan-jangan ia melakukan keburukan atas orang yang dihormati dan dicintainya. Atau juga, ia merasa khawatir akan mengkafirkan hal-hal (orang-orang) suci.

f. Takut keinginan (yang aneh) terwujud. Secara tiba-tiba akan muncul di lubuk hatinya keinginan, seperti, seandainya si fulan itu mati. Namun, dalam waktu sekejap muncul di hatinya pertentangan dan perseteruan yang membawa manfaat, seperti, seandainya fulan itu mati, maka ia akan mendapatkan ini atau itu.

Dengan begitu, ia lantas menyesal atas keinginan itu kemudian beristighfar, lantaran takut akan kematian orang yang dihormatinya. Ia akan memohon dan berdoa kepada Tuhan agar si fulan tersebut dipanjangkan umurnya.

g. Perasaan takut lainnya. Adalah mungkin untuk membahas secara panjang lebar tentang masalah ketakutan satu demi satu. Namun, lantaran diperlukan ruangan yang luas untuk menguraikannya, saya akan mencukupkan diri hanya dengan menyebutkan secara sekilas berikut ini:

- Takut kalau-kalau ia mendorong isteri atau anaknya dari atap rumah dan menjatuhkannya ke tanah.
- Takut terlambat memenuhi janji sesuai waktu yang telah ditentukan. Karena itu, ia akan berdiri menunggu selama satu jam sebelum tiba waktu yang telah ditentukan.
- Takut kalau-kalau menyebabkan anaknya menjadi najis atau membahayakan (kesucian) bejana (tempat air)nya.
- Takut akan berperasaan buruk, takut bila tidak ada hubungan antara pikiran dan perbuatannya, takut bila ucapannya tidak berarti dan kosong, takut akan terjadi sesuatu atas teman atau seseorang yang dihormatinya, takut akan serangan yang dilakukan atas orang lain, takut akan menjatuhkan sesuatu, dan seterusnya.

4. *Perasaan terpaksa*

Sebagian pengkaji menyatakan bahwa perasaan (seperti) adanya (kekuatan) yang menekan dan memaksa dalam diri seseorang merupakan tanda-tanda waswas. Meskipun, ini bukan merupakan kesepakatan seluruh pakar kejiwaan. Sebenarnya, pangkal kesulitan ini adalah lantaran penderita tidak mampu membebaskan diri untuk melakukan pekerjaan atau me-

wujudkan pemikiran tertentu. Sekalipun akhirnya mampu mencegah diri dari pekerjaan tersebut, namun sebenarnya peperangan telah berkecamuk dalam dirinya. Ya, si penderita akan selalu merasakan bahwa hidupnya telah ada yang menentukan; sebuah kekuatan yang memaksanya berpikir atau bekerja dengan cara tertentu.

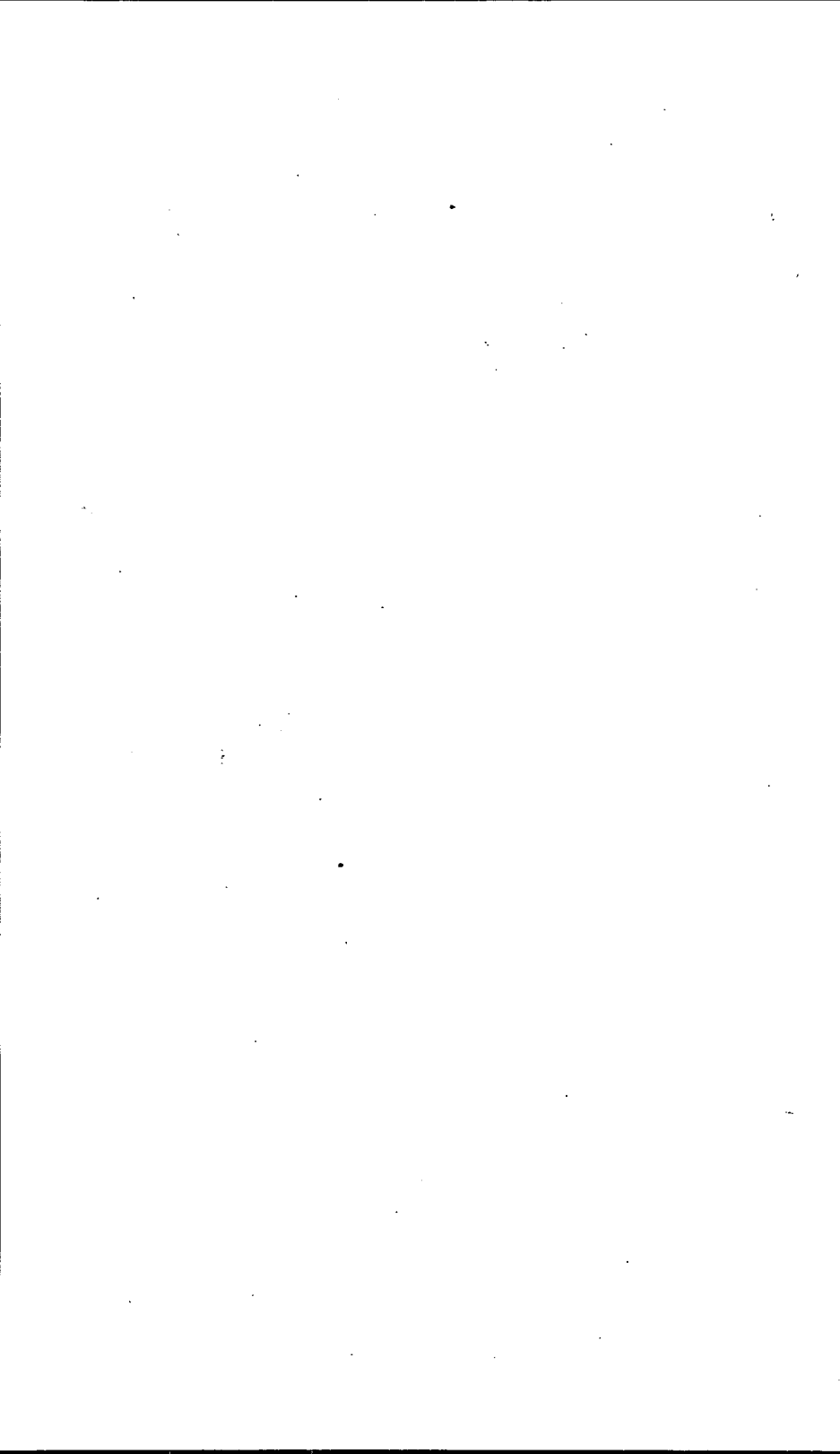
Pengidap penyakit ini sebenarnya ingin menyesuaikan diri dengan lingkungannya, namun tidak melakukannya lantaran mengetahui adanya pemikiran-pemikiran yang bertentangan dengan keinginan diri yang sebenarnya, sehingga ia memandang dirinya (lebih baik) tunduk atas pemikiran tersebut. Ia mengetahui bahwa tindakannya itu bertentangan dengan akal sehat dan merasa bahwa dirinya telah terpedaya olehnya. Ia pun merasa tidak dapat melupakan itu dan tidak peduli terhadap hal tersebut.

Waswas yang memaksa penderita ini akan nampak dalam beberapa macam perbuatan. Adakalanya, akan muncul khayalan yang mengharuskannya membunuh anaknya, memikirkan beberapa cara dalam menjatuhkan seseorang dari atap rumahnya, membenci seseorang dan mengharapkan kematiannya, atau juga keinginan untuk melakukan kejahatan besar, yang sebenarnya bertentangan dengan jalan pemikiran dan kepribadiannya sendiri.

Alhasil, seorang yang merasakan adanya tekanan dalam diri, sebenarnya menderita sebuah ketegangan syaraf yang parah. Ketika mengalami itu, ia akan berusaha menahan ketegangan dan keguncangan yang sedang berkecamuk dalam dirinya itu. Adapun pengulangan ucapan dan menghitung secara sia-sia dengan mengalikan atau membagi bilangan tertentu, semua itu dilakukan untuk meringankan ketegangan jiwa dalam dirinya itu.

Karena itu, mungkin kita akan menemuinya sedang mengucapkan sesuatu yang tidak kita pahami, yang dilakukan secara berulang-ulang. Ini lantaran adanya tekanan dalam dirinya dan ia melakukan itu bukan berdasarkan keinginan.

Sebenarnya, perilaku orang semacam ini akan membahayakan diri dan orang lain. Dan, ia melakukan perbuatan itu bukan dengan niat sungguh-sungguh.

Karena itu, kita akan melihatnya menghindar dari sesuatu yang pasti hanya lantaran ingin mengubah (keadaan) dirinya agar tidak jatuh dalam lembah kejahatan. Ia akan terus mendekati anaknya karena takut terbunuh, dan dalam waktu bersamaan muncul dalam dirinya pemikiran yang menekan untuk melakukan perbuatan jahat. Keadaan seperti ini tentu akan membahayakan diri serta orang-orang di sekitarnya. ◆

Bab IV
KEPRIBADIAN

UNTUK mengenal lebih jauh penderita penyakit ini, maka kita harus mempelajari kepribadian, kondisi kejiwaan, juga perilaku dan perbuatannya secara cermat. Di sini, kita akan membahas tentang kepribadian penderita, sebab ini bermanfaat dalam mendiagnosa gejala waswas dalam diri seseorang.

Jasmani

Penelitian atas pribadi-pribadi yang terjangkit waswas menjelaskan bahwa mereka adalah orang-orang yang betul-betul memperhatikan kondisi fisik; banyak memperhatikan rambut dan penampilannya. Kita akan melihat mereka (sering) menyisir rambut agar tidak sehelai pun menyimpang (dari model kesukaannya). Ia akan selalu bercermin untuk melihat jerawat di wajahnya, kalau-kalau membesar dan merusak penampilannya.

Ia juga akan sangat perhatian atas luka di tubuhnya dan akan selalu memikirkannya, bahkan terkadang melakukan hal

sia-sia yang menyebabkan parahnya luka tersebut. Penderita juga akan memikirkan kancing bajunya agar terlihat selalu dalam keadaan rapi; juga jaket dan topinya, jangan-jangan terkena debu.

Dengan gambaran ringkas ini kita dapat memahami bahwa lantaran perhatiannya yang berlebihan atas rambut, penampilan, dan badannya, maka kita akan mendapatinya sering berobat ke dokter atas penyakit ringan yang dideritanya atau kekurusan tubuh yang mengganggunya. Ia akan selalu merasa khawatir dan gelisah jika menjadi tua atau maut menjemputnya secara tiba-tiba.

Watak

Para penderita hidup dalam keadaan buruk; mungkin salah satu penyebabnya adalah tidak adanya keceriaan dalam dirinya, bahkan yang berhubungan dengan buang air besar dan buang angin karena merasa takut ketika harus melakukannya. Dan biasanya rasa takut ini akan terus bertumbuh dan berkembang. Karena rasa takutnya berkenaan dengan benda-benda najis dan agar tidak harus selalu menyucikan diri dan mencucinya, maka mereka menunda-nunda keharusan buang air.

Semua itu, tentu saja, menyebabkan munculnya beragam penyakit dan watak yang mengeras. Oleh karena itu, kita menjumpainya gemar mengonsumsi obat-obatan sehingga berpengaruh dalam membangun tabiatnya yang keras itu. Para pakar kejiwaan berbeda pendapat dalam hal yang berkenaan dengan penyebab penundaan keharusan mereka membuang kotoran dan membuang angin. Sebagian pakar menisbatkannya pada hal-hal yang berhubungan dengan masalah moral.

Orang seperti mereka biasanya banyak memikirkan tentang keadaan wataknya dan berpendapat bahwa masa depannya banyak bergantung pada kondisinya itu. Ia akan berusaha dengan berbagai macam cara untuk tetap menghindar (menutupi) ketidakwarasan tabiatnya. Tanda-tanda ketegangan

akan menghilang dari dirinya hanya lantaran telah melakukan keinginannya itu, meskipun terbatas.

Kejiwaan

Kebanyakan mereka menderita kesedihan, meskipun bukan semua orang yang sedih berarti menderita waswas. Mereka juga disebut dengan *intiwa'* lantaran larut dalam diri mereka sendiri, murung, diam, dan senang menyendiri serta menghindar dari orang-orang.

Sangat sulit bagi mereka untuk menemui dan melakukan jabat tangan dengan orang lain, karena itu akan menyebabkan keguncangan jiwa dan waswas atas kesucian mereka dari najis. Seperti, mereka tidak akan minum teh dari gelas orang lain lantaran khawatir najis. Dan, mereka akan sangat memperhatikan kamar, kendaraan, dan peralatan miliknya agar tidak terganggu kesuciannya.

Ya, penyakit yang mereka derita sangatlah berbeda dengan histeria dalam hal keterbukaan, kegemaran menonjolkan diri, dan hal-hal yang serupa dengannya; sifat-sifat yang tidak akan ditemukan pada penderita waswas. Bahkan mereka memiliki sifat yang sangat egois dan senang menyendiri, sehingga selalu sibuk dengan diri sendiri dan tenggelam dalam lamunan tentang pribadinya. Sebuah khayalan yang telah menyita seluruh waktunya sehingga tidak bersisa kesempatan baginya untuk bergaul dengan orang lain.

Kepekaan

Sebenarnya, mereka adalah orang-orang yang memiliki sifat perasa sebagaimana orang lain, namun perasaan takut akan najis menyebabkannya menjauhi orang lain, bahkan anaknya sendiri. Adakalanya kita dapat menjumpai seorang ibu muda yang tidak mau menyusui anaknya hanya lantaran takut terkena najis. Ia akan menolak melakukannya padahal itu adalah anaknya; bahkan mungkin ia bersiap untuk meminta talak kepada sang suami sekalipun mencintainya.

Ya, itu menunjukkan bahwa para penderita akan melakukan kontak sosial dengan imbuhan syarat kesucian dari najis, sekalipun dengan anak yang sangat dicintainya. Penderita juga akan melakukan hubungan yang dingin dengan isterinya sehingga berbuntut pada ketidakstabilan dan ketidaktenangan dalam rumah tangganya. Meskipun yang nampak adalah perasaan cinta dan mahabah antarkeduanya, namun karena tidak disandarkan pada landasan yang hangat dalam jiwa, maka cinta mereka berdua kering dan dingin.

Ikhtiar

Para penderita waswas hidup dalam keadaan sangat buruk, lantaran hilangnya ikhtiar (kebebasan memilih) mereka. Ya, mereka menanggung beban akibat penyakit tersebut, namun tidak dapat menghindar darinya. Padahal mereka juga menyadari kewajiban yang harus dilakukannya, tetapi waswas telah menghalangi dirinya dengan kewajiban-kewajiban itu.

Salah satu tanda yang dapat teridentifikasi adalah kelemahan dalam mengambil keputusan. Lantaran seringkali merasa bingung, mereka tidak dapat mengambil keputusan atas urusan apa saja, sehingga akhirnya ia akan dikalahkan oleh perasaan pemaksa dalam dirinya untuk melakukan sesuatu. Ya, lantaran tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengalahkannya, padahal merasa harus menampakkan kepribadian yang sebenarnya, mereka kemudian gagal menampakkan itu dalam perbuatan.

Ketenangan

Penderita akan merasa tidak tenang dan selalu gelisah atas beberapa hal yang berhubungan dengan penyakit tersebut dan berbagai permasalahan lainnya. Kendatipun telah mencuci tangan, wajah, atau baju berkali-kali, namun hatinya tetap terganggu dan meragukan kesuciannya. Mereka tidak dapat sepenuhnya yakin, apakah semua itu telah menjadi suci atau

belum? Hasilnya, mereka menghentikan pekerjaan tersebut; bukan lantaran telah merasa yakin, namun telah menjadi letih karenanya.

Dengan demikian, seorang yang terjangkit waswas akan merasa tenang dan tenteram justru setiap kali pekerjaannya menjadi semakin berat, sehingga dalam keadaan tertentu dapat menyebabkannya menangis. Bahkan, penyakit itu akan mendorongnya untuk mempercayai hal-hal yang bersifat khurafat. Ya, ia akan berkeyakinan bahwa bila melakukan pekerjaan tertentu sebanyak tiga kali, maka tidak akan terjadi sesuatu atas si fulan. Atau, jika ia menuangkan air ke dalam bejana sebanyak tiga kali lalu mengosongkannya, maka anaknya tidak akan tertimpa keburukan.

Perasaan

Mereka senantiasa dihinggapi perasaan berdosa dan tidak memiliki kecakapan (yang cukup) dalam hidup ini, sehingga tidak (dapat) melaksanakan kewajibannya. Ya, mereka memang berniat melakukan pekerjaan tertentu, namun tidak merealisasikannya dalam kenyataan. Mereka hidup dalam keadaan seakan-akan seseorang telah memerintahkannya agar bersabar dan diam. Oleh karena itu, mereka menyudahi pekerjaan dan menghabiskan waktu dengan menunda-nunda (urusan) lantaran waswas.

Perasaan (yang timbul lantaran) tidak memiliki kecakapan yang cukup akan membawa dampak negatif dalam semua hal yang berhubungan dengan kehidupannya; bahkan itu akan berpengaruh pula terhadap pandangan atas dirinya sendiri. Ya, penyakit waswas tersebut akan melingkupi setiap sudut kehidupannya, sehingga akan berpendapat bahwa debu dan pasir di tempat tertentu tidaklah bermanfaat bagi kehidupan. Ia bahkan berkeyakinan akan tidak perlunya sesuatu seperti debu itu ada dalam kehidupan ini. Sudahlah pasti ia akan mencurahkan perhatiannya pada kebersihan secara berlebihan, sekalipun itu menyusahkannya.

Pandangan

Orang yang terserang penyakit waswas, pandangan dan tingkah lakunya, akan seperti anak-anak yang menderita penyakit. Ia akan mengikuti (begitu saja) setiap jalan yang tidak terpuji, berburuk sangka atas setiap kejadian yang dilihatnya, dan meremehkan setiap orang dengan segenap perbuatannya. Semua itu akan menyebabkan kemerosotan dalam perilakunya (sendiri) lantaran tidak (pernah) merasa puas atas (keadaan) nya. Ya, dirinya telah dikuasai oleh semacam keyakinan bahwa jimat atau sihir tertentu dapat mendatangkan manfaat, sehingga mereka tenggelam dalam alam khayalan dan tahayul.

Para penderita waswas akan sangat memperhatikan masalah-masalah remeh, dengan menganggapnya sebagai hal yang penting sekali. Bahkan sampai pada taraf, bila melihat gerakan berlebihan anaknya atau mendengar kicauan burung, akan menganggapnya berpengaruh bagi masa depan dan dapat menimbulkan dampak buruk bagi kehidupannya.

Kecenderungan

Mereka memiliki kecenderungan yang tidak umum dan tidak wajar. Bentuk hubungannya dengan orang lain biasanya didasari oleh rasa tidak senang. Mereka beranggapan bahwa orang yang sehat adalah pribadi yang selalu berhias seperti dirinya dan selalu mengganggu orang lain dengan ini dan itu (lantaran benci). Dalam beberapa keadaan, mereka mengharapkan kematian seseorang agar dapat terbebas dan tidak melihatnya lagi.

Kecenderungan seperti itu, sebenarnya, lantaran ingin memperoleh ketenangan. Sebenarnya, niat buruk kepada orang lain dan keinginan untuk menyerang atau mendorongnya agar terjatuh, tidak lain lantaran adanya kecenderungan tersebut dalam dirinya.

Menurut para pakar kejiwaan, tanda-tanda yang menimpa seseorang yang menderita waswas adalah:

a. Kleptomania, yaitu perilaku lalim yang muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecenderungan untuk mencuri.
b. Paramonia, yaitu keinginan sangat kuat untuk menyalakan api dan membakar diri dengannya.
c. Comprolalia, yaitu keinginan sangat kuat untuk mencaci dan menghina.
d. Homocidalmania, yaitu keinginan tidak terkendali untuk membunuh atau menindas.

Ya, kecenderungan di atas merupakan jenis kecenderungan yang sangat berbahaya.

Pemikiran

Terkadang, penderita akan berada pada suatu kondisi di mana khayalannya selalu dibarengi dengan pikiran-pikiran menyimpang dan tidak lazim, yang mendorongnya melakukan perbuatan tidak wajar. Oleh karena itu, ia ingin menghapus dan memperbaiki kecenderungannya itu, kemudian mencela diri serta menghukumnya.

Seringkali, ia menyibukkan pikiran dengan rencana dan bersiap melakukan pekerjaan tertentu. Seperti, bila ingin memenuhi sebuah undangan, maka ia akan menyibukkan diri dengan berpikir dan bersiap-siap untuk itu dua hari sebelumnya. Ia akan memikirkan tentang apa yang harus dilakukannya jika pakaian atau badannya terkena najis dan bagaimana cara mengatasi masalah tersebut.

Begitu juga, ia akan memikirkan tentang sikap yang harus dilakukannya ketika dalam pertemuan dengan si fulan dan bagaimana ia harus menjawab pertanyaan orang yang memperhatikan waswas dan keraguannya. Juga, bagaimana menjaga ketenangan diri agar orang yang ditemui tidak menyadari itu. Termasuk juga, agar ia tidak dirundung malu sehingga harus melakukan perbuatan yang bertentangan dengan pola pergaulan yang telah diketahuinya.

Kehidupan Sosial

Dari sisi ini, dapat juga dilihat sebagian keadaan dan tingkah laku penderita. Jika diajak berdialog, ia akan menguasai majelis dengan menjawab secara panjang lebar setiap pertanyaan lantaran khawatir orang lain akan mengabaikannya, bahkan satu masalah yang menurutnya sendiri sangat penting. Ia akan memerinci pembicaran secara panjang lebar mengenai topik (yang sebenarnya) tidak penting dan akan berusaha mengulangi kata-katanya beberapa kali, dengan anggapan bahwa hal tersebut dapat menuntaskan pembahasan menjadi lebih mudah dipahami.

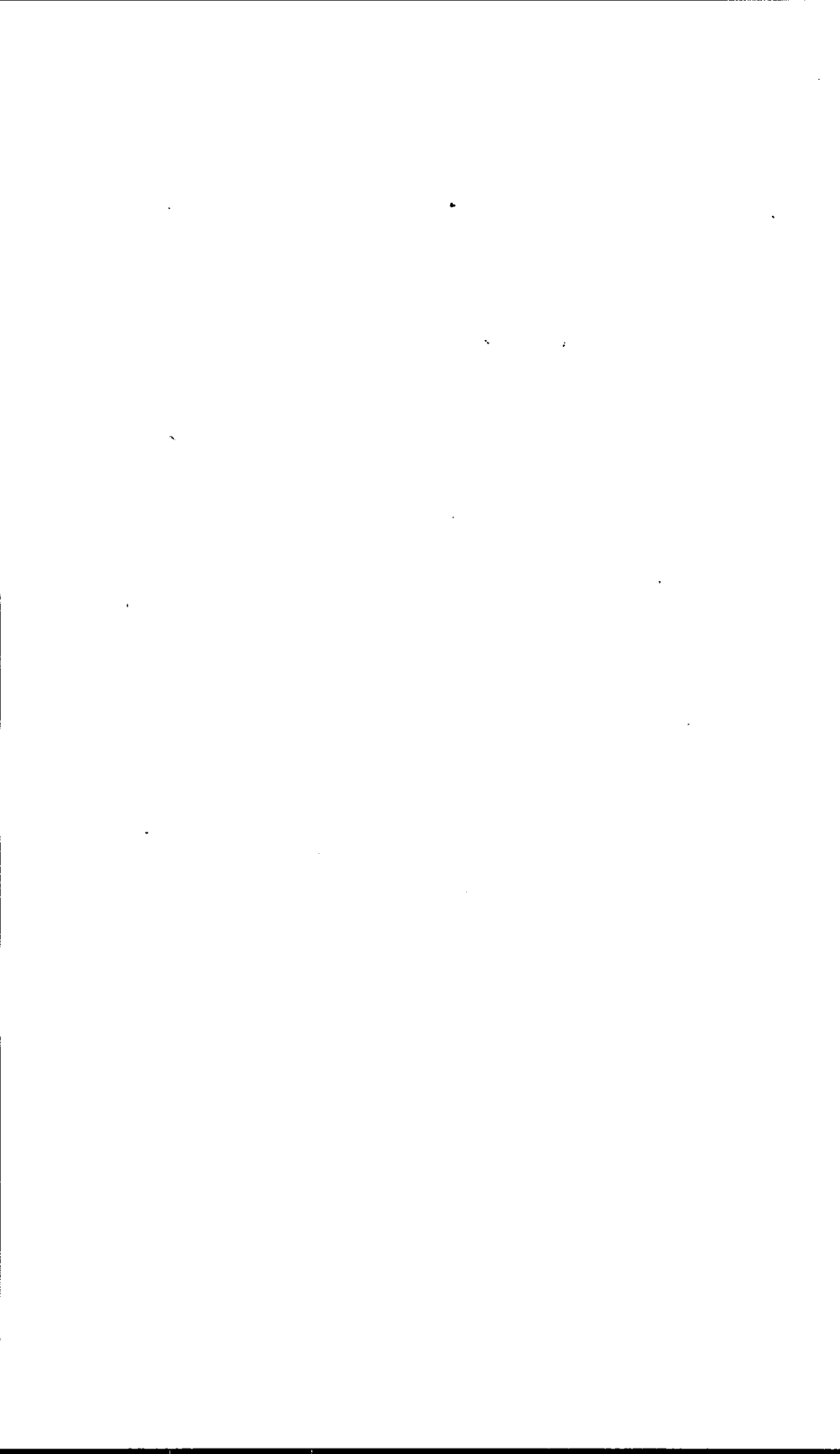
Mereka adalah pribadi-pribadi yang tidak (suka) bergaul lantaran mengalami kesulitan dalam bergaul dengan orang lain. Lantaran tidak mampu menjadikan dirinya sebagai orang yang dicintai orang lain, mereka menghadapi masalah serius bila hubungan dengan teman-temannya menjadi terputus. Dari sinilah ia akan mengalami banyak kesulitan dalam membangun hubungan kemanusiaannya.

Begitu juga, mereka memiliki sifat yang sangat buruk, yaitu terbiasa berburuk sangka (kepada orang lain) hingga pada taraf kebiasaan itu menyatu dengan hati dan perasaannya, sehingga kalau kita berdiskusi dengan salah seorang dari mereka dapat menjadikan kita akan sangat kelelahan. Ya, penderita terkadang cenderung menyakiti orang lain, terlalu perhatian akan hal-hal yang sepele, cenderung kepada aturan untuk hal-hal yang tak berarti, kikir, selalu menghina, sombong, dan egois. Kendatipun, ada usaha darinya untuk menyembunyikan hal tersebut.

Kegiatan

Penderita waswas tidak (akan) melakukan pekerjaan apapun bila tidak dimudahkan baginya sesuai kemampuannya. Ia akan mempelajari tentang itu dari segenap penjuru sebelum memulai pekerjaan; berusaha mempersiapkan keahlian dan pengenalan sebelumnya. Bahkan, ia akan senantiasa membahas, memikirkan, serta berusaha mewujudkan hal-hal seputar itu.

Ya, orang tersebut akan berusaha mencari pekerjaan yang sesuai dengan keadaan diri dan perilakunya, seperti jauh dari benda-benda bersifat basah agar tidak terkena musibah najis. Jika kita perhatikan perbuatannya, maka kita akan melihatnya sangat menjaga tradisi dan kerapian. Manakala berkunjung ke suatu perhelatan, ia akan berusaha memakai pakaian seresmi mungkin, meneliti posisi kancing baju, dan betul-betul memperhatikan penampilannya. Kita akan mendapati kehidupan bersama isterinya penuh dengan peraturan yang ketat. Ia akan mengikuti tata cara dan kebiasaan yang kaku, seperti berbicara dengan isteri menggunakan bahasa resmi dan aturan lain yang sesuai dengan tatacara tersebut.

Sementara itu, dapat kita bahas sedikit tentang waswas yang menyerang anak kecil. Keadaan mereka sungguh sangat menyedihkan. Mereka hidup dalam keadaan jiwa yang sakit, seakan-akan mereka ingin membakar sebab-sebab kekurangan dan ketidakpedulian terhadap dirinya menjadi abu. Mereka merasakan beban dan keputusasaan hidup yang menyelimuti dirinya. Ya, ingatan akan kematian menyebabkan mereka tidak dapat tidur dan selalu mengganggu pikirannya.◆

Bab V
KONDISI

PENDERITA waswas, khususnya yang keadaannya sangat parah, akan mengalami depresi sehingga menyebabkan gangguan kejiwaan. Ia akan menderita beberapa tekanan, seperti ketakutan, keterguncangan (perasaan), kikir (takut kehilangan), dan sebagainya. Masing-masing tekanan tersebut akan menyebabkan kegelisahan dalam diri orang tersebut dan orang-orang di sekelilingnya. Ya, mereka tidak akan mampu menanggung penderitaan lantaran penyakit ini, walaupun hanya salah satu jenis tekanan tersebut, apalagi keseluruhan.

Dalam pembahasan ini, saya akan menunjukkan sebagian di antara kondisi penderita.

Phobia

Para penderita akan merasakan ketakutan yang mencekam dalam jiwa mereka. Perasaan takut ini sedemikian parahnya dan muncul dalam berbagai bentuk. Adakalanya, perasaan takut tersebut disebabkan oleh gangguan syaraf, yang datang secara

tiba-tiba dan bersifat sewaktu-waktu. Seperti, takut terkena najis. Terkadang, ia takut melakukan kesalahan dalam berbicara pada suatu acara tertentu, seperti khawatir mengeluarkan kata-kata kotor.

Terkadang pula, ia selalu dirundung perasaan takut, seperti, jangan-jangan melemparkan foto orang yang dicintainya ke tanah atau memecahkan bingkainya, mendebat orang yang dihormatinya, membunuh isteri lantaran benci terhadapnya, melemparkan anaknya dari atap rumah, dan takut kalau-kalau terdorong untuk melakukan tindakan tidak senonoh di tengah jalan, sehingga ia dan orang lain menjadi malu.

Menurut penelitian ilmiah, penderita akan menjaga dan melindungi diri dari rasa takut tersebut. Dan perasaan tersebut tidak termasuk jenis perasaan yang biasanya orang akan melarikan diri darinya secara sadar. Sebab, perasaan takut tersebut tidak disandarkan pada kenyataan yang rasional, seperti takut jika kebenaran akan hilang suatu hari nanti atau takut kalau-kalau muncul keinginan untuk mendorong ayah atau isterinya dari atas tangga, yang berakibat pada kematian mereka.

Begitu juga, ia akan selalu diliputi perasaan takut secara menerus atas kesalahan yang telah dilakukannya. Ia akan terus berusaha melarikan diri dari kekuatan bisikan-bisikan (jahat) tersebut agar bisa berubah sehingga tidak terjerumus dalam kesesatan.

Ya, penderita bukan hanya akan dihantui rasa takut, tetapi juga khawatir kalau-kalau ketakutannya itu diketahui orang lain. Ia merasa takut jika terjadi sesuatu yang tidak diharapkan, namun ia tidak (berani) berterus terang kepada orang lain tentangnya. Ia enggan melakukan hubungan badan (bersenggama), namun ia takut berterus terang terhadap isterinya; takut terjadi perselisihan di antara keduanya, takut diejek isterinya itu. Pertentangan jiwa seperti ini, tentu saja, menyediakan lahan yang subur bagi bertumbuhnya *neuropathy* (keguncangan syaraf) pada penderita.

Kompulsif

Ini merupakan kondisi lain di mana penderita waswas akan hidup dalam keadaan jiwa yang tertekan, sehingga melihat dirinya (selalu) terpaksa melakukan pekerjaan tertentu. Perasaan seperti ini, yang menimpa penderita, akan terlihat dengan sangat jelas. Suatu waktu, mungkin ia akan merasa takut jika nanti kekuasaan yang berada dalam genggamannya terlepas. Karena itu, ia akan menemukan dirinya terpaksa memikirkan masalah tersebut, sehingga menyebabkannya melakukan kejahatan kepada orang lain.

Ya, *neuropathy* (perasaan terguncang) akan menimpa seseorang manakala perasaan waswas tersebut telah berada dalam stadium parah. Pada kondisi seperti ini, ia akan merasa lemah untuk melaksanakan tugasnya dengan sempurna. Lantaran dikuasai oleh keadaan yang disebut dengan waswas itu, ia akan melakukan perbuatan-perbuatan yang dibencinya, tanpa mampu mencegah perbuatan tersebut.

Terkadang, ia merasakan adanya keharusan untuk membilang angka, menghitung jumlah batu bata dari sebuah dinding, atau menghitung jumlah bait syair tertentu. Sekalipun pekerjaan tersebut dalam pandangannya tidak masuk akal sama sekali, namun ia tidak menemukan jalan menghindar darinya, sehingga dengan sangat terpaksa melakukan itu.

Ya, orang ini akan bergantung terhadap perbuatan itu sehingga akan merasa ketakutan bila tidak melaksanakannya. Sebenarnya, pekerjaan tersebut dilakukan atas kehendaknya sendiri. Karena kalau tidak, kita dapat mengatakan bahwa mereka adalah orang-orang yang telah ditentukan (ditakdirkan) dengan keadaan seperti itu.

Tekanan dalam Diri

Orang yang menderita waswas akan hidup dalam suatu kondisi di mana ia merasakan adanya sebuah tekanan dari dalam diri yang mendorongnya untuk melakukan pekerjaan yang bertolak belakang dengan kepribadiannya. Dengan begitu, ia

melakukannya tanpa adanya kehendak dan ikhtiar dari dalam dirinya.

Ia akan berusaha menenangkan gejolak jiwa atau menekannya dengan cara melakukan suatu pekerjaan secara berulang-ulang, sekalipun pekerjaan itu seharusnya tidak dilakukannya. Seperti, ketika di bawah pengaruh penyakit tersebut ia akan mulai melakukan kejahatan kepada orang lain dan menganggap remeh perkara tersebut. Atau, ia akan menghina hal-hal suci dalam agama dan orang-orang (yang taat) beragama, sementara dirinya adalah seorang yang agamis.

Ya, ketidakmampuannya dalam memutuskan sesuatu adalah lantaran kelemahannya. Ia tidak menemukan jalan untuk menghindar dari ketundukan terhadap waswas yang menguasainya; sekalipun sebenarnya ia tidak senang atas apa yang dilakukannya.

Karena itu, seseorang yang tidak pernah mengetahui keadaan mereka yang sesungguhnya akan menyangka bahwa pemikiran baru telah menguasai dan mendorong mereka dengan kuat untuk melakukan perbuatan itu sehingga tidak mungkin keluar dari lingkup pemikiran tersebut.

Berbicara Sendiri

Kita akan mendapatkan penderita berbicara sendiri; bahkan dengan peragaan, seperti menggerakkan tangan dan kepala. Ia asyik berbicara dengan dirinya sendiri, menggunakan mimik yang serius atau canda ria sambil mengerutkan kedua alisnya, dan lain sebagainya.

Ya, ketika ia berbicara dengan dirinya sendiri, sebenarnya itu adalah untuk menyibukkan diri dan menjauhkannya dari perasaan yang menyakiti. Dengan cara ini, ia berusaha menenangkan gejolak jiwa atau melupakan permasalahan yang selama ini telah menyibukkannya. Karena itu, ketika ia tidak mendapatkan sesuatu sebagai bahan untuk dibicarakan dengan dirinya, maka ia akan terus berbicara dalam hati dengan menghitung bilangan tertentu, tanpa tujuan dengan cara ber-

ulang-ulang. Atau, ia akan tenggelam dalam memikirkan sesuatu, sehingga nampak seakan-akan sedang dalam suatu pekerjaan dan sangat sibuk, padahal ia berada dalam kesendiriannya.

Ya, aspek-aspek ini berbeda dengan keadaan lain penderita yang merasakan adanya kewajiban dan paksaan dalam melakukan sesuatu. Sebab, ia akan berusaha melepaskan diri dari kegelisahan tersebut, sekalipun dalam pekerjaan-pekerjaannya itu selalu dibarengi dengan perasaan ragu dan cemas.

Keras Kepala

Dapat kita lihat, kebanyakan penderita selalu bertahan dengan perbuatannya. Seperti, ketika Anda berbicara dengannya tentang permasalahan tertentu dan Anda telah memberikan bukti yang rasional atas kebenarannya, misal, bahwa peng-ulangan dalam mencuci sesuatu merupakan hal yang tidak bagus, maka ia akan menerima ucapan dan argumentasi Anda. Namun, Anda akan mendapatinya, setelah itu, mengulangi perbuatannya dan kembali pada kebiasaan lamanya.

Adakalanya, ia berusaha menyembunyikan perilaku waswasnya, lantaran tantangan-tantangan yang akan dihadapinya, dan berusaha menampakkan dirinya seakan telah meninggalkan kebiasaan itu dan menerima dalil-dalil Anda. Namun, ia akan terus melakukannya secara sembunyi dan jauh dari penglihatan orang lain. Dengan demikian, ini menunjukkan bahwa dirinya tidak akan meninggalkan perilaku tersebut dan bertahan dengan sifat keras kepalanya itu.

Sensitif

Fenomena ini dapat disaksikan dengan jelas pada semua tingkah laku dan perbuatannya, bahkan yang berhubungan dengan luka di badan, penglihatan yang buruk, cacat tubuh, logat bicara, serta perilaku dan perbuatan yang tidak wajar. Terkadang, lantaran perasaan sensitifnya yang berlebihan

menyebabkannya memutuskan hubungan dengan orang terdekat dan paling dicintainya.

Adakalanya pula, lantaran sensitivitasnya, ia akan selalu berusaha memantau setiap permasalahan dengan berlebihan, sehingga orang-orang di sekitarnya akan merasa terganggu dan menjadikan dirinya gelisah. Seperti, ketika melihat anak kecil menjulurkan tangannya ke dalam salah satu bejana—sekalipun kejadian ini di rumah orang lain—ia akan merasa sakit hati. Sebab, ia tidak mampu mencegah anak tersebut melakukan perbuatan itu dan tidak tahan melihat kejadian tersebut tanpa menegurnya. Ia berkhayal, seandainya ia bisa bertanya mengenai perbuatan yang dilihatnya itu, apa sebabnya anak itu memasukkan tangan ke dalam bejana? Karena apa ia melakukannya? Ya, ia merasa sakit dan gelisah akan hal-hal seperti itu.

Sangat Gelisah

Terkadang, penderita akan merasa sangat gelisah dalam beberapa keadaan. Karena itu, ia berusaha dengan sangat untuk memperoleh ketenangan, ketenteraman, dan kedamaian. Manakala ia tidak mampu menyelesaikan suatu masalah atau tidak merasa puas atasnya, maka hatinya akan tertimpa kecemasan dan kegelisahan. Tanda-tanda dari kondisi seperti ini biasanya berupa selalu memandang jam tangan, memainkan kancing baju, dan seterusnya.

Jika penderita diminta melakukan pekerjaan dengan cepat, maka ia akan merasa gelisah serta cemas; dan akan menghilangkan kecemasan itu dengan cara mengalihkan pikiran dari hal tersebut. Dengan kata lain, penyebab penyakit itu berpangkal pada masalah ketenangan. Terkadang pula, penyakit ini akan membuat seseorang merasa selalu gelisah, bahkan dapat menyebabkan hilangnya akal atau menjadi gila. Atau, membawanya kepada perbuatan yang aneh (tidak wajar) sehingga orang lain akan berburuk sangka terhadapnya.

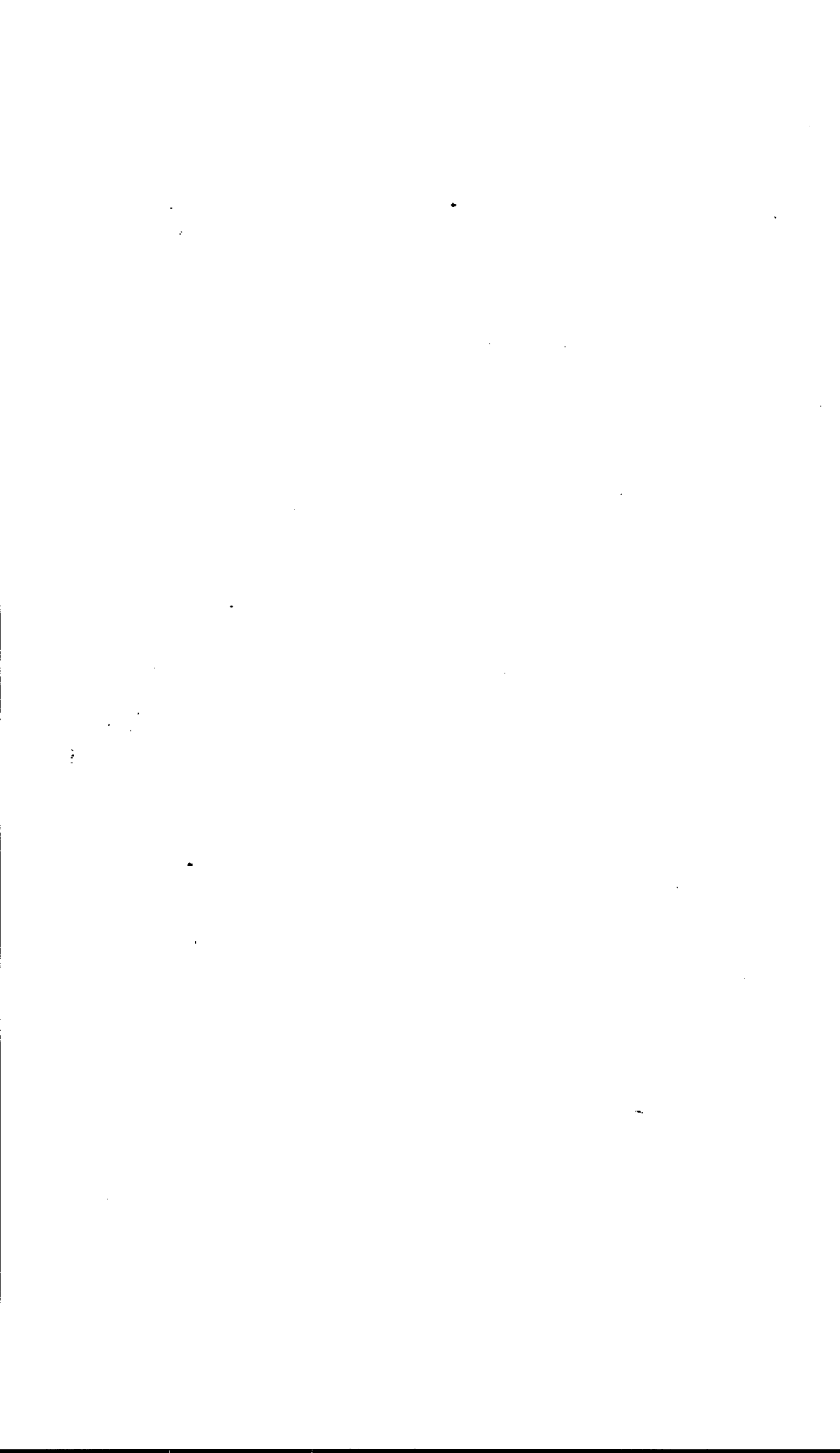
Sebenarnya, penderita tidaklah identik dengan para pemabuk

atau morfinis dalam hal perilaku dan perbuatannya. Namun dapat dikatakan, perbuatan itu tidak wajar dan tidak dapat diterima secara akal sehat. Sekalipun perbuatan tersebut menyebabkannya kesakitan atau menderita kepayahan yang sangat, ia merasa tidak berdaya untuk menjauhinya. Ia merasakan adanya seseorang yang menakutkan, yang selalu mengawasi dan memintanya melakukan pekerjaan itu.

Kesabaran

Secara lahir, penderita memiliki kesabaran, dalam pengertian bahwa ia mampu mencuci sesuatu secara berulang-ulang atau melaksanakan pekerjaan dengan sangat teliti. Namun, kesabaran dan keuletan yang disandangnya bukan merupakan perbuatan terpuji, tetapi merupakan kesabaran lantaran penyakit, di mana ia tidak menemukan cara selain dari itu. Ya, kalau tidak begitu, ia akan tersiksa; karena itu ia terpaksa bersabar.

Dan dalam waktu bersamaan, akan terlihat bahwa dalam beberapa hal penderita tidak dapat menahan diri dan kesabarannya akan hilang sama sekali. Seperti, dalam masalah-masalah rumit dan urusan yang penuh dengan persoalan serta perkara-perkara yang terlampau sulit. Dalam keadaan tertentu, lantaran ketidaksabarannya, ia akan menjadi gila dan sangat lemah.

Seperti, ketika melihat pemandangan yang menyebabkannya waswas atau ketika melihat perbuatan yang seakan-akan menyebabkannya terkena najis. Dengan begitu, pemikiran dan tingkah lakunya nampak sangat aneh dan orang akan menganggapnya telah mengidap *schizophrenia* (sejenis penyakit gila).◆

Bab VI
MORAL DAN PERILAKU

SEBELUM memulai pembahasan bab ini, saya akan menyebutkan beberapa poin berikut ini yang merupakan tanda-tanda yang terdapat pada penderita was-was, sebelum menjangkit dan mengakar dalam diri mereka. Tanda-tanda yang paling penting adalah:

1. Membentuk sebuah perilaku sebagai model. Menurut penderita, semua pekerjaan, dari awal hingga akhir, dapat diselesaikannya, sementara ia sendiri sangat lemah untuk melaksanakannya.
2. Memperhatikan peraturan dan tata tertib secara berlebihan. Inilah yang menyebabkan munculnya kondisi yang sakit dalam dirinya; padahal keduanya (peraturan dan tata tertib) itu tidaklah bermanfaat dan tidak memiliki landasan rasional.
3. Sangat perhatian terhadap masalah kebersihan sehingga menyebabkan kelelahan dan kepedihan padanya. Baginya,

itu dilakukan meskipun tanpa manfaat.

4. Keras kepala dan selalu memaksakan diri, sebagaimana telah saya sebutkan pada pembahasan lalu.
5. Terakhir, ia sangat cermat dan sensitif. Sudah pasti, keduanya merupakan penyakit (baginya). Sementara, dalam situasi lain, keduanya merupakan sebab di antara beberapa sebab perkembangan dan kesempurnaan, serta membantu dalam mencapai penemuan dan inovasi.

Moralitas

Dalam penjelasan tentang kepribadian dan keadaan penderita, telah saya sebutkan beberapa hal yang menyangkut permasalahan moral. Di sini, saya akan menambahkan beberapa hal yang berhubungan dengannya. Juga, masalah perilaku yang dapat dianggap bersumber darinya.

1. *Suka menentang*

Penderita terlihat memiliki sifat suka menentang. Ia berusaha agar tetap dalam keadaan bersih dan sehat, atau tenggelam dalam khayalan untuk merengkuh ketenangan dan ketenteraman, sehingga akan menggunakan cara pengusiran dan penolakan serta berusaha agar orang lain menjauh darinya atau dirinya menjauhi mereka.

Ia tidak akan memperbolehkan anak kecil, juga orang dewasa, memasuki wilayah kehidupannya atau campur tangan dalam masalah pribadinya. Dalam keadaan tertentu, ia akan memandang orang lain melampaui batas dan itu tidak boleh terjadi. Karena itu, ia akan menunjukkan reaksi penentangan, dengan melakukan pengusiran, pemukulan, dan penganiayaan. Pada tahap awal, ia akan menyadari kesalahan perilakunya tersebut, namun secara bertahap ia akan terbiasa melakukannya.

2. *Berwatak keras*

Penderita adalah orang yang sangat keras dan tidak toleran. Ia terkenal sebagai orang yang tidak mau mengubah sikap demi mempertahanan kelakuannya; selalu memaksa (orang lain)

melakukan pekerjaan dengan cepat, teratur, dan cermat, sampai pada taraf seakan-akan semua permasalahan dapat diharapkan (pemecahan darinya).

Ya, kita akan melihat wataknya yang keras dalam semua urusan kehidupan, baik yang berhubungan dengan kecermatan, keteraturan, penghormatan terhadap waktu, dan sebagainya. Dalam hal ini, ia tidak akan berubah atau menjadi toleran atasnya.

Kecenderungan pada kekerasan akan bertambah pada kebanyakan anak-anak berusia antara delapan hingga sepuluh tahun. Sifat keras ini akan menyatu dengan sifat fanatik, sehingga jiwanya akan sangat merana (tertekan). Ia akan menganggap hal-hal remeh sebagai permasalahan besar; dan ini dibarengi dengan keinginan yang kuat untuk tetap melaksanakan keputusannya dengan cermat.

Ya, orang-orang seperti mereka sangat berlebihan dalam segala hal, baik dalam perasaan, ketelitian, menghitung, melaksanakan sesuatu, kesederhanaan, dan sebagainya. Juga, sering berselisih (dengan orang lain) mengenai masalah tersebut. Mereka adalah orang yang (nampak) lembut dari luar; dan ini merupakan metode pertahanan dengan berlindung di balik sifat tersebut. Karena itu, para pemuda dan pemudi yang menderita penyakit ini akan menimbang-nimbang (secara ketat) rencana pernikahan mereka, lantaran sifat keras dan angan-angan yang keluar dari batas kewajaran.

3. *Suka membuat-buat masalah*

Penderita adalah pribadi yang suka menciptakan masalah dan suka mencela, sangat keras kepala dan suka marah. Dapat dikatakan secara umum bahwa mereka adalah orang yang abnormal dan menyakiti orang yang berada di bawah kendalinya. Pabila menikah, ia akan menyakiti pasangannya dengan berbagai macam cara.

Ya, para suami yang menderita waswas akan (selalu) mencari-cari keburukan isterinya; dan jika menemukan sedikit

kesalahan, mulailah ia mencela dan menumpahkan semua kesalahan kepada isterinya itu. Mereka akan berbohong dalam segala hal dan berusaha menampakkan ketidaksenangannya atas hal dengan mengajukan sanggahan dan penentangan.

Oleh karena itu, kita akan melihat mereka sebagai orang yang lemah mengadakan kontak batin yang baik dengan anak-anak mereka. Pada saat bersamaan, si anak akan belajar mengenai perilaku seperti mereka. Bagaimanapun, sifat penentangan itu merupakan hal yang sangat mengherankan dan bagaimana mungkin mereka (tega) melakukannya. Bahkan, terkadang mereka sudi melakukan itu terhadap (kesucian) agama dan para penganutnya.

4. *Suka memperhatikan hal yang remeh*

Kebiasaan memperhatikan sesuatu dapat kita temukan pada kebanyakan manusia dan itu merupakan hal yang wajar. Namun, di sini masalahnya bersifat khusus dan harus dicegah, seperti selalu meluruskan dasi, merapikan rambut dan selalu mengubah modelnya, atau memperhatikan kerapian celana panjang secara berlebihan. Ya, semua itu merupakan perkara di mana ia merasa harus melakukannya, sekalipun secara pribadi yakin itu tidak dapat dibenarkan.

Sifat perhatian yang ada padanya terkadang semakin berkembang, sehingga menyebabkannya ragu dan bimbang secara berlebihan dan tidak dapat dihilangkan dengan mudah. Seringkali, ia berkeyakinan bahwa pabila tidak melakukan suatu pekerjaan sebagaimana mestinya, maka ia harus mengulanginya kembali.

Misal, ia berkhayal bahwa dirinya telah salah dalam menghitung langkah kaki si fulan, tidak mengucapkan nama si fulan secara benar, tidak menghitung batu bata sebuah tembok atau tiang masjid dengan benar, sehingga ia merasa takut bila hal tersebut menyebabkan anaknya tertimpa musibah. Oleh karena itu, kita akan mendapatinya selalu berusaha menghubungkan secara rasional dua masalah yang sebetulnya bertentangan.

5. *Rapi dan tertib*

Orang yang terkena waswas adalah orang yang tertib. Kita dapat melihat ketertiban dalam ucapan dan kelakuannya dengan sangat transparan. Sebenarnya, ini dapat dikatakan positif dari sisi moral. Ia akan berusaha meletakkan segala sesuatu pada tempatnya dan menyelesaikan setiap pekerjaan sesuai dengan prosedur tertentu dan pada saat tertentu pula. Ini tidak akan bisa diubah lantaran telah menjadi kebiasaannya. Penderita sangat gigih untuk tidak terjadi gangguan pada keteraturan yang telah menjadi kebiasaannya. Karena itu, akan nampak dengan sangat kentara ketidakmampuannya dalam menanggung kekacauan dan pengaruh yang diakibatkannya.

Kebanyakan, mereka akan menekankan hal-hal yang tidak berarti, seperti berusaha mengatur buku-buku secara sangat rapi sehingga membuat teman-temannya sakit hati dan menyuburkan kebencian di rumahnya. Sebagian peneliti ilmu kejiwaan menggolongkan itu sebagai sifat mencintai kesempurnaan. Namun, sebagaimana Anda ketahui, kesempurnaan itu sendiri menjauh darinya. Sementara, ketelitian, pertimbangan, keterusterangan yang malu-malu, dan kesenangan atas perkara-perkara yang diperhatikannya, semuanya tidaklah keluar dari lingkup pemikiran (persepsi)nya sendiri.

6. *Ketelitian berlebihan*

Para penderita adalah orang yang terkenal dengan sifatnya yang teliti, dan ketelitiannya ini, dalam beberapa hal, dapat dikatakan positif. Lantaran perhatiannya akan perkara-perkara yang remeh dan ringan, mereka kemudian beranggapan bahwa dirinya adalah seorang yang pandai dan telah melakukan penelitian atas fenomena dan perkara yang sangat penting.

Karena itu, ia akan memandang segala sesuatu berlama-lama dan menggunakan beragam kalimat dan istilah di semua tempat. Bila menemukan sesuatu yang bertentangan dengannya, ia akan merasa sakit hati. Dan, karena ketelitiannya yang berlebihan, dalam beberapa keadaan, ia akan menghasilkan penemuan atau memecahkan persoalan sehingga memperoleh

tambahan pengetahuan yang mendetail berkenaan dengan permasalahannya.

Ya, penderita sangat teliti. Namun, bila tidak berhasil melaksanakannya, ia tidak akan dapat tidur dengan tenang dan merasa tertekan serta tidak bebas. Dengan demikian, kita mengetahui bahwa sifat teliti yang ada padanya tidak memiliki aspek kesempurnaan sama sekali, bahkan termasuk sejenis penyakit. Sementara, kesempurnaan yang semestinya adalah bila ketelitian itu berkenaan dengan masalah-masalah penting yang layak memperoleh perhatian, bukan masalah remeh yang tidak berarti.

Kita akan melihat sifat tersebut dalam bentuk yang berlebihan, bahkan dalam masalah kesehatan, kebersihan, olah raga, tidur, makan, minum, menjaga kecantikan wajah, kebersihan mulut dan gigi, dan sebagainya. Hal tersebut telah menyatu dengan dirinya dalam berbagai corak yang mendetail dan akan membungkusnya dengan sifat lemah lembut. Misal, sewaktu berolah raga, ia akan (selalu) berusaha menggerakkan kedua tangannya dengan cara tertentu. Atau, sewaktu mengonsumsi sayuran, ia akan berusaha menghilangkan kotoran yang menempel di celah-celah giginya, dan seterusnya.

7. *Kesederhanaan dibarengi kekikiran*

Kesederhanaan merupakan hal yang rasional dan terpuji. Dan, ini dikuatkan oleh agama, lantaran pengaruh positifnya bagi individu dan masyarakat secara bersamaan. Namun, jika itu berubah menjadi perilaku kikir, maka orang tersebut patut memperoleh celaan dan hinaan secara tajam. Penderita waswas akan beranjak dari batasan boros dan mewah menuju perilaku kikir dan hina. Bahkan, ia akan beranggapan bahwa pengeluaran yang melebihi kebiasaan umum merupakan hal yang tanpa aturan dan kacau.

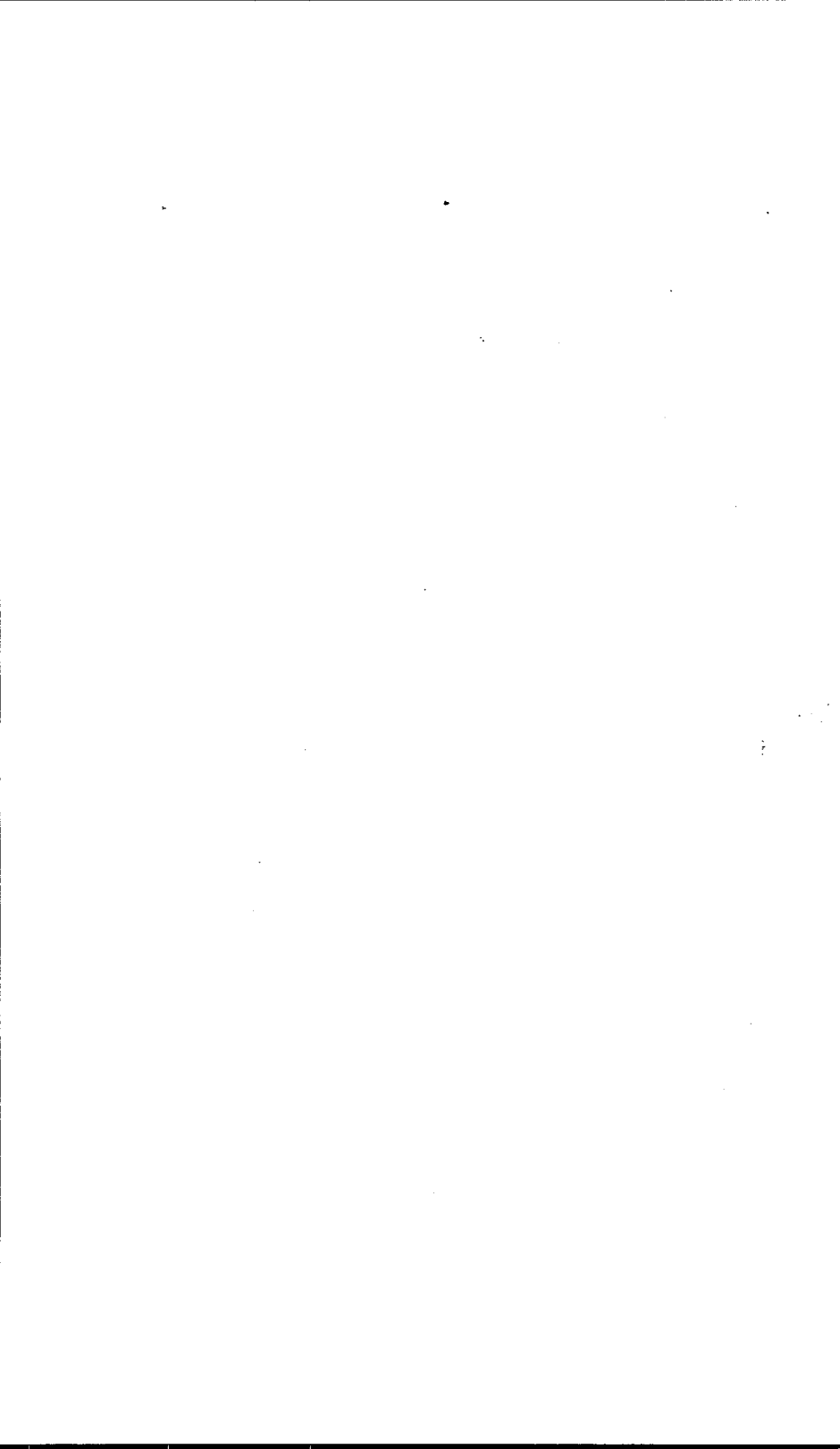
Ya, akan terlihat dengan jelas bahwa penderita akan berusaha menjamin masa depannya menggunakan cara-cara seperti itu. Lantaran ketakutan atas apa yang disaksikannya sendiri atas kejadian-kejadian yang menyeret ke dalam kesulitan,

maka perilakunya akan senantiasa diliputi bayang-bayang buruk tentang masa depannya. Ia akan menampakkan kesengsaraan dalam kehidupannya untuk menjamin tujuan yang tersembunyi. Ini, menurut saya, merupakan taraf yang masih terbilang ringan.

Ya, sifat rakus seperti itu, bila berubah menjadi kikir dan mengendap dalam diri seorang laki-laki, merupakan perilaku yang buruk. Meskipun, itu bila dilakukan wanita, menurut sudut pandang moral islami. Dan, para pakar kejiwaan telah mengemukakan beberapa pendapat sehubungan dengan akar serta penyebab keadaan tersebut. Sebagian, seperti Freud, beranggapan bahwa hal-hal seperti itu merupakan watak yang memang telah bersemayam dalam diri manusia.

8. *Ingin berkuasa*

Penderita akan berusaha untuk menguasai dengan mutlak dua hal: *pertama*, dirinya sendiri, dan, *kedua*, lingkungan sekitarnya.

Ya, penderita berusaha menguasai diri agar tidak melakukan kesalahan yang menyebabkannya harus berhadapan dengan orang lain atau mengganggu mereka, atau bahkan menyebabkan terjadinya sebuah penghinaan akan hal-hal yang adiluhung. Secara umum, agar tidak menyebabkan timbulnya keburukan dalam perbuatannya yang akan berakibat merosotnya nama baiknya. Dia juga berusaha menguasai lingkungannya, dengan tujuan agar urusannya menjadi terjamin serta berjalan sesuai dengan kehendak dan pendapatnya.◆

Bab VII
PIHAK-PIHAK BERISIKO TERJANGKIT

PADA pembahasan lalu telah saya katakan bahwa waswas hadir secara tersembunyi dalam diri kebanyakan manusia. Penyakit ini akan nampak di mata setiap individu masyarakat sebagai hal wajar dan dapat diterima, sebab, ia tidak memiliki gejala sebagai penyakit yang dapat dirasakan.

Karena itu, bahaya penyakit ini akan muncul ketika telah berubah menjadi waswas yang nyata (terdeteksi), sehingga menyebabkan terjadinya penghalang bagi penderita dan orang di sekitarnya (dalam proses penyembuhannya), serta akan menjadi problem besar bagi diri dan masyarakatnya.

Beberapa penelitian atas pribadi-pribadi yang paling banyak terserang penyakit ini menghasilkan kesimpulan yang berbeda. Di sini, saya tidak memiliki kesempatan untuk memerincinya lebih jauh dan hanya akan memaparkannya secara ringkas berdasarkan hasil penelitian tersebut:

A. Tingkatan Usia

Penyakit waswas dapat kita temukan pada setiap orang dalam berbagai tingkatan usia. Namun, akan nampak dengan jelas dan memiliki bobot tersendiri pada usia tertentu, sebagaimana disimpulkan dari hasil penelitian berikut:

1. *Kanak-kanak*

Tanda-tanda waswas dapat terlihat pada anak-anak usia sekitar dua tahun. Namun, para orang tua dan pendidik jarang memperhatikan hal tersebut dan sedikit sekali yang memeriksakan mereka ke dokter jiwa. Penyakit ini menjangkit pula pada anak-anak berusia sekitar enam tahun, tetapi jumlah mereka lebih sedikit dibanding anak-anak berusia dua tahun.

Waswas dapat diketahui dengan lebih mudah bila menyerang anak-anak yang lebih tinggi usianya, khususnya yang berumur sekitar tujuh sampai sembilan tahun. Pada kelompok umur ini, penyakit waswas mendorong mereka mengambil bentuk perilaku tersendiri. Karena itu, setiap kali umur seorang anak bertambah dan mendekati masa baligh, maka penyakit ini akan lebih kentara. Tentunya, dengan perbedaan dalam perbuatan dan tingkah lakunya. Pada masa kanak-kanak ia akan mengambil bentuk permainan dan canda ria, sementara pada usia dewasa ia akan mengambil bentuk yang berbeda.

2. *Belia*

Penelitian-penelitian yang dilakukan di sejumlah negara menunjukkan bahwa gejala penyakit waswas akan nampak pada usia di bawah 15 tahun; dengan angka statistik sekitar 20 persen dari keseluruhan penderitanya. Oleh karena itu, kita harus benar-benar mewaspadai munculnya penyakit ini pada anak berusia sembilan sampai 12 tahun, meskipun terlihat bahwa penyakit ini paling banyak menimpa anak berusia 13 tahun.

Lantaran faktor-faktor pembawaan manusiawi, maka pada taraf usia ini akan semakin bertambahlah perasaan waswas dalam pikiran dan tindakan mereka, dengan pola penampakan tersendiri. Seperti, melakukan pekerjaan (tugas)nya dalam

waktu yang mepet (lantaran ditunda-tunda) atau memperhatikan kebersihan dan kesucian (tubuhnya) secara berlebihan.

Pada usia tersebut, banyak yang menampakkan perhatian berlebihan terhadap perilaku yang buruk. Dan inilah yang mendorong mereka pada sebuah keyakinan bahwa di situ terdapat hal-hal tidak baik bagi kehidupan dan harus sesegera mungkin dicegah demi kemaslahatan dan masa depan mereka.

Merupakan hal yang layak untuk disebutkan di sini bahwa risiko terjangkit penyakit waswas akan bertambah pada taraf usia tersebut, baik pada strata sosial yang tinggi maupun rendah.

3. *Remaja*

Pengkajian ilmiah berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa 50 sampai 60 persen tingkat keterjangkitan waswas akan nampak pada orang berusia antara 15 sampai 20 tahun serta akan terus meningkat secara bertahap. Ia akan mencapai puncaknya pada usia antara 20 sampai 25 tahun. Pasca rentang usia ini, penyakit tersebut akan menuju pada taraf ringan, dan pada usia 31 hingga 35 tahun, dapat dikatakan tarafnya sudah sangat rendah. Namun demikian, kita masih dapat menjumpai beberapa orang berusia antara 40 sampai 50 tahun yang terkena penyakit tersebut, walaupun jumlah mereka sedikit sekali.

Karena itu, jumlah penderita pada anak-anak jauh lebih banyak dan pada usia menengah ia lebih sedikit serta pada usia tua ia sangat sedikit sekali. Jarang sekali orang tua renta terkena penyakit ini.

Ya, para pakar kejiwaan menyatakan bahwa penyebab penyakit ini berkaitan dengan masa kecil seseorang. Pada masa kanak-kanak, ia (waswas) akan nampak secara samar di tengah-tengah keluarganya lalu semakin jelas menjelang usia baligh. Pada usia antara 18 sampai 20 tahun, ia akan berada pada puncaknya sehingga terkadang mencapai taraf sangat parah dan membawa problem serta permasalahan yang krusial, baik bagi diri maupun orang-orang di sekitarnya.

Penelitian atas kehidupan manusia menunjukkan bahwa waswas akan bertambah parah pada pribadi-pribadi yang mendekati usia baligh dan memuncak kecenderungan syahwatnya, dan ini akan terus berkembang secara bertahap. Karena itu, jika keadaan membantu bagi proses penyembuhan di usia tersebut, maka itu akan memungkinkannya mencapai kesembuhan secara relatif. Namun jika tidak, maka penyakit ini akan menjadikan jalan hidupnya terhambat justru di masa pertumbuhannya, dan menjadikannya sedemikian parah.

B. Jenis Kelamin

Penyakit waswas dapat dijumpai, baik pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Namun, penelitian-penelitian menunjukkan bahwa kaum perempuan dan para remaja puteri lebih banyak terjangkit ketimbang laki-laki; khususnya waswas yang berkaitan dengan tubuh. Ini, sebagiannya, lantaran perempuan lebih cepat mencapai masa baligh dan usia remaja ketimbang laki-laki.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa karakter dan sifat waswas ini tidak berbeda sama sekali antara wanita maupun pria. Adapun relatif jarangnya pria yang terjangkit dibanding perempuan adalah, *pertama*, lantaran kaum pria biasanya memiliki pekerjaan di luar rumah, seperti di pabrik atau tempat lainnya di mana waswas biasanya tidak kentara.

Kedua, lantaran pekerjaan mereka tidak banyak berhubungan dengan masalah kesucian, najis, dan lainnya yang dapat menyebabkan timbulnya waswas. *Ketiga*, karena laki-laki lebih banyak berkumpul dan berhubungan dengan orang-orang; dan ini merupakan salah satu aspek yang dapat meringankan waswas, bahkan dapat menyembuhkannya.

Ya, itu berbeda dengan wanita yang kebanyakan lebih sering di rumah; relatif kurang dalam bergaul dan berbaur dengan orang-orang. Dan, ini merupakan salah satu penyebab semakin parahnya waswas dalam diri seseorang. Begitu juga dengan

wanita yang sedang mengandung; dapat (dengan mudah) terjangkit waswas, terutama dalam hal pemikiran. Dan, yang lebih khusus lagi, sifat perasa dan lemah lembut yang ada pada mereka dapat menyebabkan munculnya penyakit tersebut secara signifikan.

C. Tingkat Kecerdasan

Memang, perilaku penderita tergolong tidak dapat dibenarkan dan secara lahiriah menunjukkan kebodohan dan kekurangan akalnya. Namun, itu bukan merupakan dalil bagi kurangnya kecerdasan seseorang dibanding yang lain atau rendahnya tingkat kesadaran dari batas yang semestinya. Penelitian ilmiah menjelaskan bahwa penderita rata-rata berada pada tingkat menengah dalam hal kecerdasan, bahkan lebih tinggi lagi. Sedikit sekali kita menemukan penderita yang memiliki tingkat kecerdasan di bawah standar.

Dengan demikian, tidaklah dapat dikatakan bahwa perilaku mereka merupakan bukti atas kemunduran dalam hal kecerdasannya. Sebagaimana, mungkin saja seorang yang cerdas menderita panyakit parah; dan waswas merupakan salah satu penyakit tersebut.

Di sini, ada satu hal yang patut saya sebutkan sehubungan dengan kecerdasan para penderita, yaitu bahwa mereka adalah orang yang memiliki tingkat kecerdasan dalam teori lebih tinggi ketimbang tingkat keahliannya dalam bekerja. Dan, hasil penelitian telah membuktikan kebenaran hal tersebut.

D. Tingkat Keyakinan

Dalam masalah ini, kita menghadapi dua hal pada diri penderita. *Pertama,* lantaran lemahnya keyakinan dan keimanan, atau berpalingnya mereka dari agama dan peremehan atas hukum-hukum Allah, penyakit waswas dalam pemikiran akan semakin parah. Bahkan, mereka merasa lemah untuk meringankan tekanan keraguan dalam diri lantaran tidak memiliki pegangan akan sumber keyakinan tertentu.

Kedua, lantaran kecintaan dan perhatian berlebihan terhadap agama, serta bercampurnya itu dengan kebodohan dan angan-angan, menjadikan orang-orang seperti ini menderita waswas dalam pemikiran dan perbuatan, bahkan yang disebutkan terakhir sangat kentara pada diri mereka.

Pabila kita menganggap waswas sebagai bagian dari kecemasan, atau seperti disebutkan para peneliti sebagai sejenis percakapan terhadap diri sendiri, maka kita akan memahami bahwa penyakit ini disebabkan oleh hilangnya ketenangan dan tidak adanya keyakinan terhadap diri sendiri. Oleh karena sumber keyakinan itu adalah Allah dan keyakinan itu sendiri berkembang atas dasar pengetahuan yang bersifat ilmiah dan pasti, maka kita harus mengacu pada permasalahan ini.

Lantaran masalah ini berhubungan dengan keyakinan penderitanya, maka ini dapat menjadi petunjuk dan isyarat penting, baik bagi penderita maupun dokter bersangkutan. Yakni, agar penderitanya dapat menjaga diri dan dokter dapat melakukan tindak pengobatan dengan baik.

E. Kepribadian dan Lingkungan

Beberapa penelitian yang dilakukan para pakar dan dokter kejiwaan menunjukkan bahwa para penderita mempunyai sifat dengan kepribadian yang khas; yakni guncangan kejiwaan dengan gejala berupa pemutusan dengan dunia luar. Dan orang yang memiliki jenis kepribadian seperti ini sangat mungkin terjangkit penyakit tersebut. Beberapa penelitian membuktikan bahwa orang yang terlampau mengedepankan perasaan dalam kehidupan pribadinya, lebih banyak (berisiko) terkena penyakit ini dibanding orang lain; dan penyakit ini akan menguasainya dengan sangat ketat.

Penyakit tersebut juga banyak kita jumpai pada anak-anak kecil yang kedua orang tuanya memberlakukan peraturan dengan sangat ketat (pembahasan tentang ini akan saya lakukan setelah pembahasan mengenai penyebab penyakit). Beberapa

penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang melakukan hubungan sosial dengan anak kecil harus menggunakan cara yang sesuai dan menghindarkan penggunaan kekerasan terhadap mereka. Ini tentunya agar tidak berakibat terguncangnya jiwa mereka sehingga mungkin terkena penyakit ini.

Sebagian penelitian menunjukkan bahwa kepribadian kedua orang tua, sifat-sifat mereka, pertalian darah, dan lingkungan memiliki pengaruh sangat penting bagi timbulnya penyakit tersebut. Oleh karena itu, waswas akan menjadi sangat parah bila menimpa anak kembar ketimbang yang lain. Meskipun, akar dan pokok permasalahan ini belum jelas sama sekali.

Pabila kita memandang permasalahan ini secara menyeluruh, maka kita akan menyimpulkan bahwa penyakit ini bukan hanya menjangkiti manusia secara perseorangan namun juga masyarakat luas. *Hypochondrias* (waswas) jelas berbeda dengan *histeria* (luapan emosi tak terkendali) yang banyak menimpa masyarakat terbelakang. Ia (waswas) juga dapat kita temukan menimpa masyarakat terpandang dan modern, bahkan para cerdik cendekia sekalipun.

Dengan demikian, medan laga penyakit waswas melingkupi setiap pribadi manusia dengan sebab-sebab yang telah kami sebutkan. Karena itu, saya akan mengemukakan (lagi) sebagian tentangnya dalam pembahasan nanti, namun hanya dalam kasus munculnya penyakit tersebut secara signifikan.

Adakalanya, munculnya penyakit itu lantaran adanya pertalian batin (dengan seseorang), sifat malu, atau bentuk pekerjaan dan kegiatan khusus yang dimiliki seseorang. Dalam sebagian kasus, kematian orang-orang mulia, dalam batasan tertentu, merupakan penyebab timbulnya penyakit tersebut. Ya, secara umum dapat kita katakan bahwa waswas muncul di hati seseorang, di mana ia tidak mampu menjauhkan (pikiran-pikiran itu), atau kekuatan kehendaknya tidak mampu menyelamatkan dirinya dari hal tersebut.◆

Bab VIII
PANDANGAN PENDERITA

PEMBAHASAN mengenai pandangan penderita waswas terhadap dirinya, atau pengetahuan atas keadaannya, dapat dikatakan sebagai masalah sangat penting dan layak dipelajari. Apalagi, ini dapat membantu para dokter dalam menangani masalahnya di samping dapat mengenalkan penderita akan keadaan diri sesungguhnya. Karena itu, dalam pembahasan berikut, saya akan memaparkan sebagian masalah ini secara ringkas. Juga, akan saya jelaskan pandangan dan persepsi yang diyakini penderita atas apa yang ada dalam dirinya.

Pemahaman atas Penyakit

Kebanyakan penderita selalu memantau kondisi dirinya, dan memahami sepenuhnya bahwa dirinya hidup dalam kondisi tidak normal. Ia mengetahui bahwa dirinya menderita sakit serta tidak merasakan kesehatan sebagaimana lazimnya manusia normal. Tentu saja, sebagian penderita akan beranggapan bahwa dirinya dalam keadaan sehat. Mereka berkeyakinan

bahwa syarat penting bagi keselamatan dan kesehatan seseorang adalah dengan memperhatikan kebersihan dan kesucian sebagaimana yang telah mereka lakukan.

Ya, kecuali sejumlah kecil yang beranggapan dirinya dalam keadaan sehat, sebagian besar mereka, lantaran pantauan orang-orang di sekitarnya, menyadari bahwa dirinya dalam keadaan sakit. Mereka menyembunyikannya di hati lantas berusaha menampakkan perilaku dan keadaan sebagaimana lazimnya. Mereka akan berupaya untuk tidak bertentangan dengan tingkah laku orang pada umumnya. Kebanyakan mereka mengetahui bahwa dirinya menghadapi persoalan batin dan mengakui keadaan itu, namun mendapati dirinya telah menyatu dengan penyakit tersebut dan tidak mampu melawannya.

Perilaku Konyol

Kebanyakan penderita menyadari bahwa mereka tidak hidup dalam kondisi kesehatan yang baik, memiliki keinginan yang lemah, dan bertindak tanpa pertimbangan. Mereka mengetahui bahwa perilaku dan sepak terjangnya tidak terbilang rasional. Ketika tak seorang pun memperhatikan masalah tersebut, mereka akan memahaminya secara mandiri, atau paling tidak melalui teman-temannya. Namun, mereka terlalu lemah untuk mampu mengendalikannya dan bebas darinya.

Ya, mereka sangat memahami bahwa perilaku dan kelakuannya tidak bermanfaat, bahkan bisa menjadi bahan tertawaan orang yang melihatnya. Atau, orang akan berkesimpulan bahwa itu merupakan perilaku orang-orang dungu, namun mereka terlalu lemah untuk dapat menguasai dirinya dan menghindar lantaran telah bertekuk lutut di bawah kendali penyakit hati yang selalu menyertainya itu.

Dengan begitu, secara bertahap mereka akan sampai pada suatu keadaan di mana kebiasaan itu menjadi sebuah keharusan yang bersifat memaksa dan tak dapat ditentang. Dengan kata lain, itu merupakan satu-satunya perilaku yang dapat meredakan perasaan-perasaan keterguncangannya.

Perasaan Batin

Sesungguhnya penderita tidak menganggap seluruh kelakuannya tidak bermanfaat; bahkan dalam keadaan tertentu mereka merasa puas atas kebenaran sebagian perilakunya, meski sebagian yang lain tidak dapat dibenarkan. Misal, ketika bergolak keraguan dan kebimbangan dalam dirinya atas masalah-masalah agama dan keyakinan, kita akan mendapatinya didera kegelisahan dan mencela diri lantaran pengaruh kegundahan hatinya; tetapi mereka tidak merasa gelisah bila keraguan itu menyangkut masalah kebersihan. Begitu juga sebaliknya.

Gelisah terhadap Keadaan

Para penderita merasa gelisah atas keadaan yang mereka alami. Mereka khawatir bila sifat, pemikiran, dan kelakuannya tidak sesuai (normal), sehingga orang memandangnya dengan penuh keraguan, celaan, dan menganggapnya seperti anak-anak. Inilah masalah mendasar berkenaan dengan penyakit dan penderitaan yang ditimbulkannya. Karena itu, penderita akan selalu berangan-angan jika saja suatu hari nanti mereka terbebas dari penyakit ini dan siksaan batin yang selama ini mereka alami.

Adakalanya, mereka merasa bahwa dirinya berada di ambang kegilaan, atau beranggapan bahwa kehadirannya merupakan penyebab munculnya penderitaan bagi orang lain. Lantaran orang-orang—menurutnya—akan menganggapnya sebagai orang dungu, timbullah di benaknya kata-kata seperti, "Seandainya saja aku tidak hidup."

Ya, lantaran sebab itulah mereka terkadang mengharapkan kematian. Namun lantaran tekanan kejiwaan, penderita tidak akan sampai melakukan tindakan bunuh diri. Meski demikian, dilihat dari sisi pesimisme, keputusasaan, dan kesedihannya, bisa saja mereka melakukannya lantaran merasa berat menanggung penderitaan seperti itu. Mereka akan mengharapkan kematian bila merasa telah sampai pada jalan buntu,

sebagaimana dikatakan dalam peribahasa: *pisau telah menembus tulang*. Khususnya, ketika merasa tidak mampu membersihkan baju atau badannya dari najis dan di hadapannya tidak terhampar kesempatan yang cukup untuk melakukannya.

Terkadang mereka merasa bahwa keberadaannya tidak memiliki nilai yang dapat disebutkan, sehingga berprasangka bahwa dirinya tidak memiliki arti bagi kehidupan. Dari sini mereka kehilangan kepercayaan diri, serta merasa hina di tengah-tengah masyarakat. Karena itu, maka mereka mencari kesempurnaan agar jangan sampai tergelincir pada jalan yang dapat membawanya ke arah penyakit tersebut.

Menjauh dari Masyarakat

Adakalanya, penderita menghindar dari orang-orang dan kehidupan bermasyarakat. Lantaran menyadari akan sikap orang lain terhadapnya, mereka menyembunyikan diri dari orang-orang sembari terus melakukan perbuatan dan pekerjaan waswas tersebut.

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan mereka menghindar dari kehidupan bermasyarakat. Mungkin, bisa saya sebutkan, mereka adalah orang-orang yang ingin seperti orang lain dan berusaha melakukan perbuatan sesuai kebiasaan umum di tengah masyarakat, atau, paling tidak, sesuai dengan keinginan orang lain. Namun, mereka akan cepat sekali memahami kelemahan dalam menguasai dirinya. Oleh karena itu, kita akan mendapatinya menjauh dari pandangan publik. Mereka akan melakukan pekerjaan, seperti mencuci atau hal lain yang berhubungan dengan kebersihan, jauh dari penglihatan orang lain, agar tidak ditanya dan dicela.

Mereka menyadari sepenuhnya bahwa celaan dan kritikan orang lain merupakan hal yang masuk akal, namun tidak mampu mendengarkan kritikan-kritikan tersebut. Ketika mendengar kritikan, bertambahlah rasa malu mereka; begitu juga perasaan gelisah dan ketakutannya. Bila perasaan tersebut semakin menggurita berubahlah itu menjadi sebab yang mendorongnya

untuk lebih sering melakukan perbuatan secara berulang-ulang.

Mencari Kesembuhan

Ya, mereka menanggung rasa ingin bebas dari penyakit tersebut. Karena itu, mereka berupaya dengan segala macam cara untuk segera sembuh dengan cara yang tepat dan aman, jauh dari kesulitan dan kesumpekan. Mereka akan selalu menantikan datangnya hari tanpa perasaan-perasaan tertekan dalam melakukan sesuatu, sehingga dapat kembali pada kehidupan yang wajar dan diliputi ketenangan.

Terkadang, mereka berangan-angan memperoleh mukjizat yang dapat menyembuhkan penyakit tersebut; bangun tidur di pagi hari dalam keadaan sembuh total dari penyakit tersebut. Karena itu, bertumbuhlah keyakinan dan kepercayaannya terhadap jimat, sihir, dan hal-hal yang bersifat khurafat.

Penyembuh Guncangan Kejiwaan

Telah dikatakan sebelumnya bahwa waswas merupakan respon kejiwaan dan sarana pembelaan yang muncul dari dalam diri seseorang lantaran perasaan ragu, khawatir, dan kecondongan bersifat memaksa ketika melakukan pekerjaan tertentu. Karena itu, muncullah kebiasaan melakukan pekerjaan secara berulang-ulang tanpa adanya manfaat dalam pengulangan tersebut. Selanjutnya, kebiasaan (penyakit) tersebut akan berkembang secara gradual untuk akhirnya mencakup segenap aspek kehidupan orang tersebut.

Para pakar kejiwaan menganggap hal itu sebagai sejenis pertahanan dalam menghadapi gejolak hati. Ya, pekerjaan berulang tanpa tujuan itu, bagi penderita, merupakan senjata dalam menghadapi bahaya, baik dari dalam maupun luar. Ia mengkhayal, dengan apa yang dilakukannya, bahwa ia sedang menjauhkan dirinya dari beban dan bahaya yang mengancam.

Sebagian pakar kejiwaan berpendapat bahwa penderita akan berusaha menghindarkan diri dari perhatian perintah, dan larangan orang lain agar dapat peduli atas dirinya sendiri.

Mereka akan menyusun pembenaran yang berlapis seputar penyakitnya, dan inilah yang kita sebut sebagai waswas. Sebagian pakar lainnya berpendapat bahwa itu merupakan sejenis alat pengubah metode, dan penderitanya akan merujuk kepada alat tersebut manakala menghadapi kegagalan atau perasaan gagal dalam dirinya.

Pertentangan Batin

Dalam semua keadaan, dapat dipastikan bahwa adanya waswas dalam diri seseorang merupakan bukti akan adanya peperangan batin dalam dirinya. Sebagian pakar, seperti (Henry) Bergsson beranggapan bahwa itu merupakan gejala gangguan syaraf, sementara (Sigmund) Freud beranggapan bahwa itu merupakan gerakan simbolik atas adanya pertentangan dalam jiwanya. Sementara, pendukung teori pertentangan batin beranggapan bahwa penderita mengalami keretakan yang parah dalam jiwanya. Karena itu, ia akan berusaha menghilangkan gejala pertentangan tersebut, menenangkan jiwanya, dan kemudian menguasainya.

Dalam hal ini, adanya pertentangan antara harus memenuhi atau mengekang keinginan yang tidak wajar, akan menyebabkan terjadinya kegelisahan yang sangat kuat dalam dirinya. Dan, ia beranggapan bahwa kegelisahan yang tidak terobati merupakan keadaan tidak wajar yang terjadi atas dirinya. Karenanya, waswas disediakan sebagai sarana pertahanan dalam menghadapi kegelisahan tersebut. Adakalanya, ia beranggapan bahwa perilaku itu merupakan satu-satunya jalan yang memungkinkannya bebas dari pemikiran menyakitkan atau penderitaan yang mematikan itu. Dari sudut ini, penyakit waswas sebenarnya dapat disembuhkan.

Menghukum Diri

Terkadang, waswas tunduk pada perasaan tertekan dan keterpaksaan dalam (melakukan) sesuatu. Atau, menerima keadaan bagaimana pun adanya, seperti mencuci tangan

berulang kali yang sebenarnya merupakan *ta'bir* (pengungkapan) bersifat simbolik atas usaha mensucikan diri dari dosa-dosa yang dilakukannya, baik di masa lampau atau yang sedang dilakukannya. Karena itu, ini juga merupakan salah satu pandangan yang dikemukakan oleh sebagian pakar kejiwaan.

Dengan kata lain, perbuatan menyucikan diri berulang kali dan keraguan yang menerus dianggap sebagai bagian dari hukuman bagi dirinya sendiri. Ketika menanggung beban dan siksaan tersebut, ia menyadari bahwa itu untuk membersihkan diri dari pikiran dan keyakinan yang tidak wajar dalam hatinya dan perilakunya yang penuh dengan noda dan dosa. Mulanya, ia melakukan perbuatan tersebut sebagai bentuk penyiksaan diri, namun kemudian, hari demi hari, hal itu akan berubah menjadi keyakinan yang mengkristal dalam perilakunya serta menjadi kewajiban (yang harus dilakukannya).

Perasan Berdosa

Terdapat beberapa hal yang menguatkan adanya hubungan antara waswas dengan perasaan berdosa, sehingga sebagian orang menyatakan bahwa perasaan berdosa merupakan penyebab timbulnya waswas, baik perasaan berdosa lantaran perbuatan tidak bermoral ataupun menyimpang dari syariat. Perasaan seperti itu akan menjadikan penderita mencari penyelamatan diri dengan melakukan hal-hal yang mengandung (ungkapan) penyesalan dalam rangka menyucikan diri dari perbuatan dosa tersebut.

Ya, karena itu ia akan berusaha melakukan sesuatu dengan cara menyakiti diri secara tidak sadar, demi mendapatkan cara yang dapat menyucikan dirinya dari dosa tersebut. Ia akan melakukan perbuatan yang menyakiti diri sendiri secara sistematis dan cermat. Salah satu fenomena yang terlihat darinya adalah pengulangan dalam mencuci sesuatu dan sering-nya ragu-ragu dalam pelaksanaan kewajiban.

Oleh karenanya, orang-orang akan beranggapan bahwa jiwa

penderita telah terkotori oleh perbuatan dosa dan praktik-praktik tidak benar atau perasan-perasaan tidak wajar, sehingga mereka melakukan (upaya) penyucian diri untuk menghindar dari pertentangan batin yang dialaminya. Sebenarnya, itu merupakan bentuk simbolik untuk menyucikan diri, yang dapat kita lihat dengan nyata dalam bentuk penyucian berulang-ulang dari najis. Ia berharap, dengan pengulangan tersebut, sempurnalah kebulatan tekadnya atas kebersihan dan terhindarlah celaan terhadap dirinya. Ya, orang-orang yang melakukan dosa secara tersembunyi akan melakukan hal seperti ini setelah sadar, sebagai pengganti jalan taubat.

Kesempurnaan dan Kesucian

Hal lain yang dapat dipaparkan berkaitan khusus dengan waswas adalah bahwa ia merupakan sebentuk usaha untuk mencapai kesempurnaan. Dalam kasus ini, orang-orang ingin hidup seperti para nabi dan orang-orang yang telah disucikan Allah, atau berpikir untuk mencapai tingkat kesempurnaan dan kebersihan jiwa, tetapi tidak melihat dirinya adanya kemampuan untuk itu dan tidak mengetahui jalan yang dapat membawanya ke situ. Akhirnya, kita hanya menemukannya berpadu dengan penyakit waswas, sehingga yang nampak hanyalah keadaan yang diliputi keraguan dan kebimbangan.

Ya, mereka beranggapan bahwa najis meninggalkan dampak negatif sehingga berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menghilangkan pengaruh tersebut. Mereka juga beranggapan bahwa salah satu syarat menuju kesempurnaan adalah hidup bersih dan sehat, serta merupakan keharusan baginya untuk menjalani kehidupan seperti itu.

Membela diri

Sebagian pakar kejiwaan berpendapat bahwa waswas merupakan salah satu bentuk pembelaan diri, yang bersumber dari kecintaan terhadap diri dan sikap egois, sehingga penderita akan berusaha menampakkan penguasaan dirinya terhadap

bahaya dan problem yang menimpanya; ia mampu menjauhkan hal-hal tersebut dari dirinya.

Ya, ketika menampakkan penentangannya terhadap perbuatan buruk, ketika menerapkan suatu metode yang menampakkan tanda keraguan dan kebimbangan, atau ketika ingin menampakkan sifat-sifat baik seperti keberanian, maka sebenarnya ia melakukan sebuah metode pertahanan dan upaya berkelanjutan untuk menyatukan kehidupannya secara nyata. Pola adaptasi seperti itu sebenarnya tidak akan menghilangkan perilaku waswas pada dirinya.

Melepaskan Diri dari Kebingungan

Dalam sebagian hal, waswas dan kebingungan dapat menyebabkan hilangnya ketenangan seseorang. Seseorang yang sedang dalam kebingungan tidak akan mampu duduk, berdiri, ataupun tidur dengan tenang dan senang. Anda akan melihatnya sibuk dengan hal-hal remeh dan hampa agar hatinya tenang dan kebingungannya hilang.

Padahal, kita tidak melihat hal-hal tersebut memberikan manfaat dalam mewujudkan keinginannya, hingga ia berusaha melakukan perbuatan yang pasti dan rasional. Karena itu, masalah pengulangan dalam mencuci dengan sendirinya merupakan suatu upaya untuk menyibukkan diri agar dapat menghindar dari waswas dan keguncangan jiwa.

Penguasaan Jiwa

Adakalanya waswas merupakan cara agar seseorang dapat menguasai jiwanya. Kebanyakan penderita ingin menghindar dari penyimpangan dalam perilaku, kebudayaan, dan kemasyarakatan sedapat mungkin. Di hadapannya selalu tergambar sesuatu yang ditakuti, seperti mendorong seseorang dari atap rumah, membuang seseorang ke dalam sumur, memukul kepala seseorang dengan batu besar, atau mencekik anaknya dan seterusnya.

Waswas akan merambat parah dan berkembang secara

bertahap, sekalipun ada usaha perlawanan dari dalam dirinya. Karena itu, agar tidak melakukan dosa, ia menyibukkan diri dengan perbuatan tertentu secara berulang kali. Misal, ia akan menyibukkan diri dalam memperhatikan masalah kebersihan, menghitung angka atau nomor tertentu serta mengulang-ulangnya. Ia menganggap dirinya terpaksa melakukan perbuatan tersebut lantaran merasa takut untuk meninggalkannya. Karena itu, ia akan terdorong melakukan perbuatan berbahaya dan mendatangkan cela. Dan, itu sendiri termasuk dalam lingkup kecemasan yang berbahaya dan asing baginya.

Pendapat Psikiater

Pendapat para psikiater sehubungan dengan masalah ini beragam sekali dan penjelasannya secara panjang lebar akan membutuhkan penulisan buku tersendiri dan pembahasan spesifik secara kedokteran. Karena itu, saya hanya akan menyebutkan sebagian dari pendapat itu secara ringkas.

Sebagian pendapat menyatakan bahwa waswas dalam menutup pintu sebenarnya menunjukkan bahwa penderita, pada masa kecilnya, sering berlindung di kamar dan mengunci pintu dari dalam agar dapat menghindar dari kemarahan dan hukuman ayahnya. Selanjutnya, ia melakukan ini secara berulang-ulang tanpa disadari lantaran ketakutan atas sesuatu yang lain sehingga menjadi kebiasaan baginya.

Ya, perasaan takut terhadap hukuman lantaran kesalahan (yang dilakukan), atau perlakuan keras atas dirinya pada masa kecil, atau perintah kedua orang tua yang bertubi-tubi disertai tekanan, menyebabkan terbentuknya perangai dan kebiasaan tersebut dan menjadikannya terlalu berhati-hati dalam pekerjaan dan hal lainnya. Namun demikian, pendapat tersebut bukan merupakan hal yang telah disepakati oleh seluruh psikiater.◆

Bab IX
FAKTOR KELUARGA

SALAH satu pembahasan penting dan layak dipelajari adalah pencegahan terhadap akar ketidakstabilan jiwa penderita. Sebab, waswas tidak akan dapat disembuhkan bila pengetahuan kita akan hal itu tidak sempurna dan tidak mendetail. Ini juga akan sangat membantu para orang tua dan pendidik untuk melakukan tindak pencegahan dan memerangi penyakit tersebut.

Dalam pada itu, banyak sekali pendapat yang dilontarkan mengenai akar penyebab waswas, namun yang paling penting adalah faktor keturunan, lemahnya kepribadian, kondisi akal, sosial-kemasyarakatan, keluarga, kekayaan, persaingan, dan sifat dendam. Saya akan mengemukakan sebagian di antaranya berikut ini.

A. Keturunan

Salah satu akar penyebab waswas yang dapat disebutkan di sini adalah faktor keturunan. Meskipun, lingkungan

kemasyarakatan memiliki peran juga bagi berkembangnya penyakit ini.

Sementara orang mewarisi sebagian di antara sifat yang diturunkan, termasuk di dalamnya waswas, baik dari ayah atau kakeknya. Dan, faktor keturunan merupakan faktor paling penting bagi terjadinya waswas, meskipun pengaruh faktor pendidikan dan lingkungan tidak dapat diremehkan, lantaran keduanya memiliki peran penting dalam menunjang tingkat keparahan penyakit tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh sebagian spesialis dalam bidang ini menunjukkan bahwa sekitar 40 persen penderita telah mewarisi penyakit ini dari orang tua mereka, meskipun sebagian peneliti tersebut meragukan adanya faktor keturunan dalam penyakit ini. Mareka (cenderung) berpendapat bahwa penyakit ini menular secara kejiwaan dan ini merupakan salah satu akar penyebab waswas.

B. Pendidikan

Berbicara tentang akar waswas dalam keluarga, maka kita harus menengok latar belakang pendidikan para penderita; karena metode dan cara orang tua dalam mendidik anaknya memiliki peran sangat penting dalam masalah ini, sebagaimana dikemukakan sebagian pakar. Hal-hal berikut ini layak untuk dikemukakan:

1. *Masa kecil*

Sebagian peneliti berkeyakinan bahwa 50 persen penderita waswas barada pada peringkat pertama (parah) dan faktor bagi bertumbuhnya penyakit tersebut paling banyak terjadi pada masa muda, diikuti pada masa kanak-kanaknya. Sejarah kehidupan mereka akan menunjukkan penderitaan jiwa yang mereka alami sebagai akibat kegagalan dalam menentukan kepribadiannya di hadapan keinginan orang yang lebih dewasa. Sekalipun mereka berusaha melawan dan memaksakan diri

untuk mewujudkannya. Inilah yang menyebabkan berkumpulnya faktor-faktor tersebut dalam diri mereka.

Penelitian lain menyiratkan bahwa 80 persen penderita pada masa kecilnya mengalami ketakutan dan kegelisahan yang bermacam-macam dalam jiwanya. Atau, penyebabnya mengacu pada pertentangan dalam tradisi yang kaku yang dihadapi pada masa kecil. Ini sebagaimana diyakini para psikiater.

Atau, mungkin itu terjadi lantaran adanya pemaksaan dalam hal belajar. Freud menyebutnya dengan *kompleks pribadi* (sistem ide yang tertekan dan dikuasai oleh emosi) yang memang selalu terjadi pada dirinya (namun pendapat ini harus dikaji secara mendalam untuk mengetahui kebenarannya). Dengan kata lain, mereka menisbatkan sebab-sebab kegelisahan tersebut terhadap masa kecil seseorang, khususnya konflik yang terjadi pada masa itu.

2. *Metode pendidikan*

Kita harus menyatakan bahwa metode dalam mendidik anak memiliki peranan penting dalam masalah tersebut. Beberapa penelitian membuktikan bahwa seorang ibu yang memiliki sifat sensitif, mungkin akan menyebabkan anaknya terserang waswas tanpa disadarinya, khususnya orang tua yang berusaha menjadikan perilaku si anak sesuai dengan kehendaknya.

Sebenarnya, metode pendidikan yang kaku dan terlalu mengekang membawa dampak yang tidak ringan dalam menyebabkan terjadinya penyakit tersebut. Orang tua terpandang yang menginginkan si anak mencapai sesuatu di atas kemampuannya lantaran khayalan tidak rasional, akan menekan anak untuk melakukan beberapa hal yang menjerumuskannya ke dalam sikap terlarang.

Ya, kita akan mendapati keduanya menghukum si anak dengan memenjarakannya dalam sebuah kamar atas perbuatan yang dilakukannya, atau mengharuskannya mengikuti perilaku tertentu. Para orang tua tersebut lupa bahwa apa yang mereka lakukan dapat menyebabkan si anak ketakutan bila mengenang

sebuah peristiwa, atau melihat bayangan dan gambar yang menakutkan. Semua itu akan memacu bagi timbulnya kegelisahan, ketakutan, dan keraguan dalam dirinya, sehingga kemudian ia tertimpa waswas. Begitu juga seorang anak yang dihentikan menyusu secara mendadak dan ditekan agar menjaga kebersihan, kesucian, dan akhlak akan tertimpa dampak yang buruk justru pada bidang tersebut.

3. *Meremehkan anak kecil*

Penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa anak kecil tidak boleh diremehkan, dihina, dan dicemooh secara terus menerus, sebab hal itu akan mengakibatkan munculnya dampak yang bermacam-macam, di antaranya waswas.

Sebagian penderita adalah orang-orang yang selalu mendengarkan ucapan-ucapan seperti, "Kamu adalah orang yang gagal, tidak memiliki keahlian apapun, tidak pantas hidup," dan sebagainya.

Ya, akan terbuka jalan bagi mereka untuk terserang penyakit tersebut sebagai akibat hinaan dan hukuman yang dilakukan para pendidik, orang tua, dan saudara yang lebih tua darinya. Perilaku yang mereka perlihatkan akan memberikan tempat yang sesuai bagi berkembangnya waswas tersebut secara bertahap.

Kita juga dapat mengambil manfaat dari penelitian khusus dalam bidang ini, yaitu untuk mengembalikan penderita yang meninggalkan rumahnya lantaran tidak adanya kecocokan dengan anggota keluarga lainnya dan untuk menghindarkan mereka dari celaan dan hinaan yang mendera.

4. *Merasa tidak aman*

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa sebagian penderita mengidap penyakit ini lantaran kehidupannya yang penuh kegelisahan dan ketakutan, yang mereka alami pada masa kecil. Misal, perasaan takut tidak mendapatkan penghargaan semestinya dari kedua orang tua dan guru atas perbuatan mereka. Kebanyakan, mereka telah mencurahkan segala upayanya

bahkan betul-betul teliti dalam bekerja dan bertindak demi meraih pujian pengajarnya. Setelah terbiasa, itu akan berubah sedikit demi sedikit menjadi faktor di antara beberapa faktor yang menyebabkan waswas.

Seorang anak kecil, bila menghadapi sebuah ancaman di usia empat tahun, maka dampak ancaman tersebut tidak akan menghilang dari dirinya. Karena itu, adalah mungkin baginya untuk terkena penyakit ini, bahkan mereka yang telah berusia antara enam atau tujuh tahun.

5. *Terlalu banyak dilarang*

Kebanyakan waswas yang menimpa orang dewasa disebabkan oleh terlalu banyaknya larangan yang diterima pada masa kecil; bahkan pada masa remajanya, seperti larangan yang dilakukan orang tua atau pendidiknya. Juga banyaknya hukuman yang diberlakukan terhadapnya sebagai akibat perbuatan dan kelakuannya. Kebanyakan orang yang menderita penyakit tersebut pada masa tuanya (di mana pada masa kecilnya terkekang dalam melakukan keinginan-keinginan lantaran banyaknya ancaman dan kekangan) mengeluhkan bermacam-macam penderitaan, seperti penyakit kejiwaan dan penyakit syaraf.

6. *Kehilangan kasih sayang*

Beberapa sebab dan faktor dapat saling menyokong bagi terbentuknya waswas dan kemungkinan munculnya penyakit tersebut. Misal, kelahiran seorang anak baru di tengah-tengah keluarga merupakan kebahagiaan, sementara bagi anak itu sendiri mungkin merupakan awal musibah lantaran memonopoli kecintaan kedua orang tuanya. Dan musibah akan menjadi semakin masif manakala orang tuanya—khususnya sang ibu yang buta akan dasar-dasar pendidikan—menaruh segala perhatian dan penjagaan atas anak tersebut dan lalai akan pendidikan yang benar, sehingga anak tersebut mengalami kesedihan dan penderitaan akibat berubahnya situasi di sekelilingnya.

7. *Faktor keluarga*

Terdapat penelitian ilmiah yang banyak sekali sekitar faktor keluarga dari penderita penyakit ini. Hasilnya menunjukkan kepada kita akan penting dan krusialnya masalah berikut ini:

a. Kebanyakan orang tua penderita memiliki sifat keras kepala, tidak mudah memaafkan, dan selalu membebani dalam memberikan perintah kepada anak-anaknya.
b. Mereka acapkali menghukum dan menyelidiki kesalahan-kesalahan sang anak, sehingga bila menemukan sedikit kesalahan saja, mereka akan cepat membeberkannya dan membuat anak tersebut menjadi malu.
c. Mereka memiliki sifat kikir, sehingga bila anaknya menginginkan sesuatu, ia (si anak) akan melakukan cara-cara berbau kekerasan dan pemaksaan untuk mewujudkan keinginan.
d. Mereka bertindak semaunya bila melihat anaknya melakukan kesalahan atau kekeliruan, bahkan tidak dapat mencegah diri untuk mempermalukan anak tersebut di hadapan orang lain.
e. Para orang tua adalah pribadi-pribadi yang tidak mau memaafkan, suka mencela, dan suka melaknat, sehingga si anak akan menampakkan diri di hadapan orang tuanya sesuai dengan kehendak orang tua tersebut agar tidak mendapatkan celaan dan hukuman darinya.

Ya, masalah-masalah di atas merupakan sebagian di antara syarat-syarat yang memungkinkan terjadinya waswas. Namun, itu bukanlah syarat yang umum dan mencukupi. Faktor-faktor yang telah kami sebutkan dan yang akan kami sebutkan setelah ini memiliki peran penting bagi terjangkitnya penyakit tersebut.◆

Bab X
FAKTOR PRIBADI

BUKAN merupakan kepastian bahwa akar penyebab waswas selalu bermula dari faktor keluarga atau metode pendidikan yang diterapkan oleh kedua orang tua. Bahkan, terkadang ia muncul dari diri penderita sendiri dan itu merupakan faktor sangat dominan dan berpengaruh dalam semua aspek keberadaan manusia sampai akhir hayatnya. Karena itu, kita akan membahas akar penyebab yang terkadang muncul dari dalam diri penderita, agar kita dapat mengetahui penyebab sebenarnya dan alasan yang berpengaruh bagi keberadaan penyakit tersebut.

A. Dari Dalam

Mungkin, kita bisa menyebutkan beberapa hal berikut ini yang berhubungan dengan pembahasan tersebut:

1. *Cinta diri*

Kecintaan seseorang terhadap dirinya merupakan hal yang wajar, namun sebagian orang telah berlebihan dalam mempertahankan cinta tersebut, sehingga terbebani dengan berbagai

macam penderitaan dan rasa sakit. Dalam pembahasan ini, yang dimaksud cinta diri adalah kecintaan melampaui batas, perhatian berlebih terhadap diri sendiri, dan sangat sensitif terhadap segala hal yang berkaitan dengan itu, sehingga ia tidak mendapati musibah yang lebih parah dari penyakit tersebut.

Ya, perhatian berlebihan terhadap diri akan menyebabkan munculnya keinginan buruk dalam diri seseorang, seperti ingin meraih kecintaan dari semua manusia, mengharapkan kehadiran mereka dengan patuh dan mau melaksanakan perintahnya secara keseluruhan demi memperoleh kerelaannya.

Orang seperti ini tidak akan merasa puas menghadapi sesuatu yang bertolak belakang dengan keinginannya atau orang-orang yang melakukan pekerjaan bertentangan dengan kehendaknya. Karena itu, ia akan berusaha meraih keinginannya sekalipun harus menghadapi halangan dan rintangan untuk dapat mewujudkan keinginannya tersebut. Ya, kita hanya akan mendapatinya terkena penyakit kegelisahan jiwa, yaitu waswas.

2. *Lalai dalam mengingat Allah*

Dalam beberapa hadis dan riwayat sahih disebutkan bahwa waswas, dalam keadaan tertentu, akan muncul sebagai akibat kelalaian seseorang dalam mengingat Allah, berpaling dari (mencari) hikmah-Nya, dan mengentengkan perintah serta larangan-Nya. Terkadang, waswas juga akan muncul dari setan yang telah mengguncangkan jiwanya.

Ya, orang yang hatinya bersih dan yakin kepada Allah tidak akan terkena penyakit ini, kecuali bila menderita cacat atau penyakit tertentu. Dari sudut pandang agama, mengingat Allah ibarat benteng kuat dan baju besi yang melindungi manusia dari berbagai macam bahaya, seperti penyakit kejiwaan. Sebagaimana, kita juga dapat menjadikannya sebagai pijakan dalam proses pengobatannya. Beberapa riwayat menyebutkan bahwa waswas bisa muncul sebagai akibat perbuatan haram dan mungkar, sebaliknya mencari perlindungan Allah dapat mencegah seseorang dari dampak negatifnya.

3. *Gejolak hati*

Terkadang, waswas muncul dalam keadaan tertentu lantaran kegalauan hati yang sangat keras akan hal-hal yang sepele dan remeh. Dengan kata lain, seseorang merasa harus menyibukkan dirinya dengan selalu memikirkan perkara atau permasalahan tertentu. Ketika ia tidak mendapatkan sesuatu yang dapat menyibukkan dirinya, ia akan memikirkan problem, dan khayalan sia-sia, sehingga seringkali hal itu menyeretnya ke dalam kubangan waswas. Keadaan seperti ini akan berkelanjutan sampai suatu tahapan, di mana ia tidak mampu untuk melepaskan diri dari penyakit tersebut sekalipun dengan upaya dan usaha yang dicurahkan secara sungguh-sungguh.

Karena itu, ketika seorang anak kecil mengotori badannya, maka ia akan berusaha melawan guncangan jiwa lantaran takut akan hukuman ibunya dengan cara mencuci kotoran tersebut berulang kali. Dan, pengulangan itu memberikan kemungkinan bagi muncul dan tertanamnya pemikiran yang bersifat waswas tersebut. Sebagian orang berkeyakinan bahwa pemikiran yang disertai perasaan waswas sebenarnya merupakan sejenis kegelisahan yang timbul dari penyakit kejiwaan yang dapat disembuhkan dengan mudah.

4. *Rasa takut dan malu*

Mungkin, sifat malu merupakan salah satu di antara faktor penyebab waswas, sebab, seorang pemalu adalah orang yang takut berdiam diri; dan inilah yang mengharuskan kita membahas tentang sebab-sebabnya pada anak-anak.

Karena itu, mereka yang pada masa kecilnya telah mendapatkan pelecehan dan perlakuan keras, pada masa dewasanya nanti tidak akan mampu menghadapi problem yang sangat besar dan menyelesaikannya secara benar. Ini menunjukkan bahwa seorang pemalu akan berusaha dengan berbagai macam cara untuk melaksanakan pekerjaan dengan sebaik-baiknya agar tidak menjadi bahan penilaian dan cemoohan orang lain. Inilah yang mendorongnya melakukan pekerjaan secara berulang agar

dapat menyelesaikannya sebaik mungkin, yang pada akhirnya menjerumuskannya ke dalam waswas.

Adakalanya, waswas muncul dalam bentuk ketakutan terhadap sesuatu yang tidak masuk akal. Misal, bila sebuah mangkok terjatuh dari tangan dan pecah, maka ia akan dikuasai oleh kegelisahan lantaran takut kalau-kalau pecahan kecilnya masuk ke dalam makanan. Ia selalu cemas dan takut bila anaknya makan dari makanan tersebut dan sakit, atau jika suaminya makan dari makanan tersebut sehingga menyebabkan terjadinya pertengkaran, atau ia akan meninggal lantaran itu. Kebanyakan ketakutan dan kegelisahan ini akan menyebabkan seseorang terkena waswas.

5. Tidak merasa aman

Dalam keadaan tertentu, perasaan tidak aman merupakan faktor penyebab terjadinya waswas. Dengan kata lain, sebagian orang akan menderita waswas lantaran dirinya merasakan tidak adanya keamanan. Oleh karena itu, ia akan melakukan segala sesuatu sesuai peraturan lantaran ingin semuanya berjalan dengan aturan dan undang-undang tertentu. Terkadang, perasaan semacam ini merupakan akibat dari lemahnya kepribadian dan tidak adanya kemampuan dalam mengendalikan diri.

Tidak diragukan lagi bahwa benturan kejiwaan yang datang secara tiba-tiba pada diri seseorang akan mendorong munculnya perasaan tidak aman dalam diri, yang kemudian akan menyebabkan tertimpa waswas. Sebagaimana, tekanan jiwa akan menghilangkan perasaan aman dalam pikiran seseorang. Ini juga merupakan penyebab lemahnya kepribadian dan menjadikannya sebagai sasaran empuk bagi penyakit waswas.

6. Jiwa yang lemah

Waswas akan muncul dalam keadaan tertentu dikarenakan adanya kelemahan jiwa. Dalam pembahasan ini perlu ditekankan bahwa itu (kelemahan jiwa) akan membawa dampak yang dapat kita sebut sebagai penyebab pokok penyakit ini.

Kelemahan jiwa dalam diri seseorang dapat mencapai suatu

taraf di mana ia sendiri kehilangan kekuatan untuk mengendalikannya, sehingga kita mendapatinya dengan terpaksa menyerah di hadapan kejadian-kejadian yang dialaminya. Ketika ia me-nampakkan keinginan agar seluruh pekerjaannya sebanding dengan orang yang lebih utama darinya, maka perasaan ini akan berubah ke dalam bentuk perasaan lemah.

Manakala ia merasa bahwa hal itu harus dilakukan dengan sepenuh kemampuan, sementara ia menganggap kekuatannya sendiri untuk itu tidaklah berarti, ia akan menganggap bahwa tunduk kepadanya merupakan sebentuk ketaatan, bagaimanapun keadaannya. Bahkan ia akan beranggapan bahwa itu merupakan sejenis penyerahan diri. Maksud pembahasan ini adalah bahwa seluruh jenis dan macam waswas dapat kita kenali lantaran memiliki akar penyebabnya masing-masing, seperti kegelisahan dan kelemahan jiwa.

7. *Baligh*

Sebagian penelitian menjelaskan bahwa seseorang akan berusaha dengan sekuat tenaga, pada masa balighnya, untuk mewujudkan sebesar mungkin penyesuaian diri dengan lingkungannya. Karena itu, muncullah keinginan untuk memenuhi kecenderungannya dengan cara yang dapat dibenarkan dan diterima. Namun pribadi-pribadi yang menghadapi kegagalan dalam bidang ini atau tidak tersedia kesempatan baginya untuk memenuhi keinginannya, akan tertimpa keguncangan jiwa yang pada akhirnya menjerumuskannya ke dalam penyakit kejiwaan atau waswas.

Dari sisi lain, kecenderungan (untuk) menyimpang yang menimpa pribadi ketika menginjak baligh, meninggalkan dampak bagi tubuh dan jiwa mereka; dan ini tidak dapat dianggap remeh. Dalam beberapa keadaan, dampak tersebut akan muncul dalam bentuk waswas.

B. Kemasyarakatan

Terkadang, dalam beberapa keadaan, waswas diakibatkan oleh faktor sosial di mana kita dapat melihat sebagian gejalanya

ketika seseorang melakukan suatu perbuatan yang sama dengan orang lain dan selalu mengikutinya. Namun, kasus ini berbeda dengan di mana anak-anak mewarisinya dari ayah atau ibunya. Dengan kata lain, mengikuti perilaku orang lain dan taklid terhadap kelakuan mereka yang salah serta berteman dengan para penderita penyakit tersebut akan menyebabkan terjadinya kontradiksi yang dibencinya dan membantu proses transfer penyakit tersebut dari satu orang kepada orang lain.

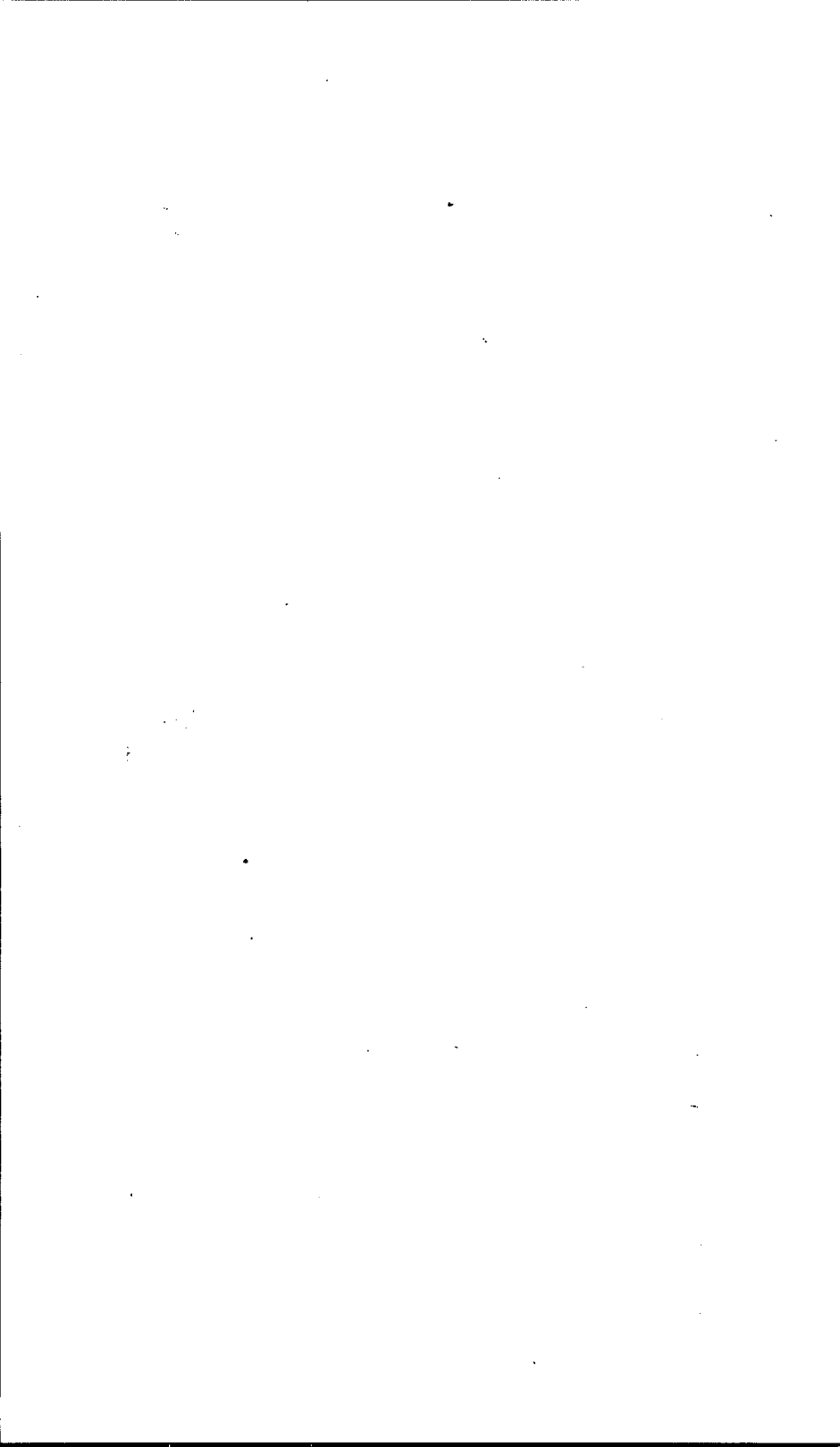
C. Faktor Lain

Mungkin juga, sebab-sebab lain seperti kegagalan, kondisi kehidupan yang menekan, sifat hati-hati yang berlebihan, dengan berlalunya waktu, akan berubah menjadi kebiasaan yang mengakar. Keinginan terus menerus untuk mewujudkan sebagian hal-hal remeh dan ringan serta kecintaan terhadap diri yang melebihi batasan wajar, semua itu akan membawanya secara bertahap pada bertambahnya emosi dan celaan terhadap dirinya. Di samping itu, hukuman yang diberikan orang tua, pendidik, dan orang lain dapat menimbulkan dampak negatif terhadap pribadinya.

D. Pendapat para Psikiater

Para psikiater dan dokter kejiwaan mengemukakan beberapa pandangan yang saling bertentangan dan berbeda dalam kasus ini. Freud, misalnya, menganggap bahwa waswas merupakan salah satu jenis di antara beberapa macam kemerosotan (kemunduran) pribadi di mana penderita dapat sampai pada taraf menghentikan segala aktivitasnya. Merupakan kebiasaan bagi orang seperti ini untuk selalu mengaitkan segala masalah kemanusiaan, hingga masalah keyakinan keagamaan atau akidah, dengan masalah pengangguran, kehidupan seksual dan persiapan untuk memperoleh keturunan.

Penelitian yang dilakukan para ahli kejiwaan menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang dapat kita rasakan kebenarannya dalam realitas kehidupan dan kita dapat

mengatakan itu sebagai faktor penyebab yang pokok dari waswas tersebut. Seperti, perhatian berlebih terhadap perkara-perkara remeh, ketertiban, keteraturan, dan kesempurnaan. Juga sifat-sifat seperti dengki, cinta harta, kikir, dan kecenderungan untuk bermusuhan. Masing-masing hal tersebut dapat membawa dampak yang sangat kentara dalam satu bentuk atau bentuk lainnya dari penyakit ini.◆

Bab XI
YANG MEMPERPARAH

DI SINI, terdapat faktor penyebab yang banyak membantu dalam memperparah penyakit ini. Ini tentunya membutuhkan pembahasan panjang lebar dalam sebuah buku tersendiri. Namun, di sini saya akan menyebutkan sebagian di antaranya berikut penjelasannya dan sebagian lainnya cukup saya singgung secara ringkas:

A. Penyakit

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa waswas akan menjadi semakin parah dengan adanya penyakit tertentu pada seseorang. Tingkat kesulitan (penyembuhannya) akan bertambah sehingga pemulihan keadaan bagi penderitanya terhambat. Pengobatan bagi penderitanya 60 sampai 80 persen memerlukan waktu satu sampai lima tahun.

B. Lingkungan

Sebagian penelitian menjelaskan bahwa orang-orang yang

bergaul dengan penderita waswas atau penyakit kejiwaan lainnya akan tertular keadaan yang terdapat pada penderita tersebut. Sebagaimana, teman akrab atau saudara kandung juga dapat membantu menjadikan penyakit tersebut mengakar dalam diri penderita.

C. Tidak Harmonis

Pertengkaran atau permusuhan dalam keluarga dan pengawasan yang terlalu ketat terhadap anak-anak yang dilakukan orang tua, semua itu akan membantu bagi timbulnya penyakit waswas. Secara umum, segala sesuatu yang mengancam seseorang dan mengguncangkan kehidupan keluarganya, akan menyebabkan seseorang terjangkit dan memperparah keadaannya.

D. Banyak Angan-angan

Cita-cita berlebihan seorang ayah atas anaknya dibarengi ketidakmampuan sang anak dalam mewujudkan cita-cita tersebut, merupakan bentuk lain dari faktor yang akan menyediakan lahan yang cocok dalam memperparah penyakit waswas. Sebagaimana, tidak adanya penghargaan dan banyaknya celaan atas segala sesuatu yang dilakukan sang anak akan memberikan dampak bagi parahnya penyakit tersebut. Fenomena seperti ini juga dialami oleh karyawan perusahaan pemimpin yang keras dan banyak angan-angan.

E. Tidak Adanya Kasih Sayang

Sebagian orang tua dan orang yang bertanggungjawab bagi masa depan anak-anak terlalu keras dan sangat suka mencampuri urusan anak-anak, baik yang kecil maupun yang sudah besar. Mereka sering kali berlaku kasar dalam memerintah dan melarang. Karena itu, jika seorang anak kecil terkena penyakit waswas lantaran situasi yang dihadapinya seperti itu, maka tentu saja dirinya akan mudah terserang penyakit tersebut bila menghadapi situasi yang sama.

F. Kebudayaan dan Keyakinan

Dalam keadaan tertentu, kita harus meneliti paham-paham yang keras dan membahas kebudayaan yang memiliki ajaran yang kaku. Sebab, semua itu berpengaruh dan memberikan jalan bagi berkembangnya perilaku-perilaku dan kejiwaan seseorang. Sebagian peneliti berkeyakinan bahwa adopsi kebudayaan (dari luar) merupakan penyebab bagi bertumbuhnya penyakit tersebut dan memperparahnya pada sebagian individu, bahkan menjadi agen bagi tersebarnya penyakit tersebut di antara manusia.

G. Beratnya Kehidupan

Dalam keadaan lain penyakit waswas akan menjadi parah lantaran kondisi hidup (ekonomi) berat yang menimpa seseorang, seperti tekanan keperluan hidup yang mendesak. Kebutuhan hidup yang beragam, ketegangan syaraf, dan suasana kehidupan yang penuh keresahan merupakan faktor yang dapat memperparah penyakit tersebut.

H. Puber

Telah saya katakan bahwa manusia, pada masa balighnya, akan menghadapi keadaan tertentu yang dapat menopang munculnya kegelisahan dalam dirinya. Dalam keadaan tertentu, ia akan menyebabkan munculnya gangguan syaraf yang parah pada sebagian orang yang memiliki kriteria untuk dapat terserang penyakit tersebut.

I. Malu

Sifat malu yang disebabkan oleh kecintaan terhadap diri akan menyebabkan seseorang terserang waswas, bahkan memperparah penyakit tersebut. Dalam keadaan seperti ini, kebanyakan penderita akan merasa sangat lemah untuk dapat memiliki rasa percaya diri atau hidup secara normal.

J. Hal-hal Lain

Termasuk di antara perkara yang dapat menyebabkan

parahnya waswas, di mana saya akan menyebutkannya secara ringkas di sini adalah pengangguran, kekosongan jiwa, tidak mempedulikan orang lain, menjauh dari masyarakat, terbiasa menyendiri dan merasa cukup dengan diri sendiri, persepsi-persepsi keliru, tidak mengenal agama, tidak memiliki keyakinan yang benar terhadap ajaran agama, keinginan diri untuk memperbaiki kesalahan, selalu mencela pekerjaan-pekerjaannya, upaya berlebihan dalam kedisiplinan, dan lain sebagainya. ◆

Bab XII
BAHAYA DAN TANDA-TANDA

PARA peneliti menggambarkan waswas dan perilaku yang dihasilkannya bagaikan racun mematikan dan menghancurkan manusia dari dalam, yang nampak dari luar dalam bentuk penentangan dan perlawanan, yang akan mendatangkan kegetiran dan penderitaan bagi penderita. Untuk menjelaskan betapa berbahayanya itu, cukuplah firman Allah yang menyatakan:

> *Katakanlah:"Aku berlindung kepada Tuhan manusia. Raja Manusia. Sembahan manusia, dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam hati manusia, dari jin dan manusia.*"(al-Nâs: 1-6)

Dalam pembahasan ini, saya akan menyebutkan sebagian di antara aspek-aspeknya.

Manfaat Tak Hakiki

Sebelum saya menjelaskan lebih jauh bahaya penyakit ini, tidak ada salahnya bila saya menjelaskan secara ringkas

sebagian manfaat yang dapat dikecualikan darinya. Kita harus melihat itu secara positif lantaran pada kenyataannya, dalam manfaat itu terkumpul hal yang sifatnya baik. Para peneliti secara khusus telah menyebutkan, dalam pembahasan mereka, masalah yang berkenaan dengan bahaya waswas. Beberapa poin berikut ini merupakan manfaat yang dikecualikan dan muncul dari penderitanya:

a. Berkembangnya kekuatan khayal dengan sangat cepat. Ini disebabkan lantaran penderita selalu berusaha untuk menyatukan diri dengan pandangan-pandangannya; dengan tujuan agar dapat melaksanakan tugas-tugasnya sebaik mungkin.
b. Bertumbuhnya jiwa seni lantaran adanya ketelitian berlebihan dalam sebuah perbuatan atau suatu sikap tertentu.
c. Menjauhi pengeluaran berlebihan sehingga dengan sendirinya memainkan peran berharga dalam menjamin kehidupan sederhana bagi keluarganya.
d. Sikap dan perbuatannya akan menyatu dengan tujuan lantaran selalu berusaha untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan baik.
e. Berusaha untuk melaksanakan kewajiban secara meyakinkan dan mendetail, sesuai kaidah yang benar.
f. Bertumbuhnya kreativitas dan perilaku bajik lantaran adanya usaha untuk melaksanakan segenap peraturan dengan kedisiplinan tinggi.

Pada saat bersamaan mesti kita katakan bahwa adalah lebih baik bila seseorang tidak berada dalam kondisi ini. Termasuk juga tidak terwujudnya kelebihan tersebut, sebab itu tidak memberikan manfaat kecuali bila kelebihan itu muncul (secara sadar) dari kehendak pelakunya dan berdasarkan pada niat dan pemikiran yang bersih.

Tanda-tanda

Waswas memiliki banyak dampak dan akibat yang masing-

masing dapat dipelajari melalui tanda-tandanya, yang beragam. Saya akan menyebutkan di sini sebagian yang pokok di antaranya:

1. *Sisi jasmani*

Penyakit waswas akan menyebabkan berkembang dan parahnya kebanyakan penyakit akal dan penyakit lain, di antaranya adalah tidak adanya gairah hidup, lemah dan kurusnya badan, gangguan hati (liver), berjangkitnya penyakit tertentu, seperti nyeri tulang sebagai akibat dari mandi yang dilakukan secara berulang dan radang persendian. Orang-orang seperti mereka biasanya tidak akan merasa atas kondisi kesehatan badannya, dan inilah yang banyak mendatangkan gangguan.

Adapun gangguan lainnya adalah tidak dapat tidur lantaran kegelisahan yang sangat sehingga seringkali penderita merasa sangat cemas atas pekerjaannya, apakah telah dilakukan secara benar atau tidak. Kebingungan, perasaan ragu-ragu, dan sesuatu yang selalu menyertainya berupa perasaan gelisah, akan menyebabkan hilangnya ketenangan. Inilah yang akan menyebabkannya berada dalam keadaan yang parah dan membantunya sehingga terkena guncangan akal dan jiwa dengan berbagai macam ragamnya.

Salah satu yang harus kita perhatikan adalah bahwa penderita akan menghabiskan waktu dalam mengulang-ulangi pekerjaannya, dua hingga beberapa kali. Keinginan untuk melakukan pekerjaan secara berulang tanpa tersedianya waktu yang cukup untuk itu, akan menyebabkan kegelisahan dan itu akan menghantarkannya pada waswas dan semakin luasnya jangkauan penyakit ini.

2. *Sisi kejiwaan*

Waswas memiliki ciri yang menyolok dan membawa ancaman bagi manusia secara kejiwaan. Karena itu, seseorang yang menderita penyakit ini akan selalu merasakan sakit dan kelelahan jiwa yang berat, sehingga manakala melakukan sebuah perbuatan, ia akan berusaha mewujudkan sebuah

kebiasaan yang dapat menjadikannya tenang. Namun, mereka akan menjumpai bahwa pada kenyataannya penderitaan itu akan semakin bertambah, hari demi hari.

Kecenderungan dan keinginan yang menyakitkan itu akan mendorongnya melakukan penghukuman dan pencelaan diri sendiri sehingga akan (dengan mudah) terjangkit gangguan syaraf dan kejiwaan secara beragam.

Penderita akan merasakan adanya konflik internal dalam dirinya untuk dapat bebas dari perilaku tersebut, tetapi tidak mampu lantaran hidup di ruang lingkungan yang terbatas. Pikirannya akan selalu tertuju dan patuh dalam melaksanakan pekerjaan yang (sebetulnya) terpaksa ia lakukan. Ini akan menjadikannya mengalami kelemahan dalam melakukan perbuatan normal sebagaimana layaknya orang-orang di sekitarnya.

Adakalanya, cepat sekali terlintas di pikirannya bahwa ia terkena penyakit kanker atau sipilis. Atau, ia mengkhayal untuk melakukan bunuh diri dan sebagainya. Karena itu, agar semangat dalam dirinya tidak menciut, maka kita akan mendapati penderita menunjukkan watak yang keras.

Seringkali dirinya merasa khawatir kalau-kalau penyakit itu akan mendatangkan gangguan pada orang lain. Karena itu ia akan mencari perlindungan untuk dapat lepas dari kegelisahan tersebut dengan cara menyakiti diri. Lebih jauh lagi, pikirannya akan menjurus—secara bertahap—pada upaya menghancurkan diri sendiri. Dan bila pemikiran seperti ini telah mengakar dalam dirinya, maka tentu akan sangat sulit untuk dihilangkan.

3. *Sisi sosial*

Adakalanya, seseorang yang tertimpa kesulitan lantaran penyakit tersebut dapat mendatangkan gangguan (ancaman) bagi orang lain, seperti timbul dan menguatnya pemikiran untuk membunuh anaknya atau menyakiti orang lain. Dan, ia tidak akan dapat melewati keadaan tersebut dengan mudah sebagaimana dibayangkan.

Orang-orang seperti itu biasanya (nampak) hidup di tengah-tengah masyarakat, namun keadaan sebenarnya menggambarkan ia seolah-olah hidup jauh dari masyarakatnya sendiri. Adakalanya, ia akan melakukan agresi seksual terhadap orang lain dan senantiasa mengalami fantasi seksual tidak wajar dan sulit untuk dipuaskan. Kadangkala pula kita akan melihatnya cenderung mencuri sesuatu yang sebetulnya tidak dibutuhkan atau melakukan perbuatan kotor yang tidak dibenarkan secara tradisi maupun moral.

Ya, waswas akan menyebabkan penderita cenderung memiliki sifat bermusuhan. Dapat kita jumpai, pada beberapa orang yang menjadi objek penghinaan, semacam bisikan untuk bermusuhan di mana itu terkadang membawa akibat-akibat yang cukup membahayakan.

Adakalanya, penyakit ini tidak menjadi parah dan tidak mengakibatkan kegelisahan, namun penderita dan orang-orang di sekitarnya akan menderita ketertekanan secara menerus lantaran keadaan tersebut, seperti tersia-sianya waktu serta lambatnya pengambilan keputusan yang tepat dalam waktu yang tersedia.

Seorang wanita yang terkena waswas adakalanya menjadi mampu dan mahir dalam melaksanakan kewajiban-kewajiban sebagaimana mestinya. Namun, tidak nampak kêinginannya untuk melakukan hubungan (seksual) suami-isteri dan berusaha mengekang kecenderungan ini, atau malah tidak memberikan perhatian sama sekali. Karena itu, pemikiran mendalam dan berbahaya seperti ini, pada diri wanita, akan mendatangkan gangguan dan ancaman bagi orang lain, seperti keinginan untuk membunuh suami atau anaknya meskipun ia menyayangi keduanya.

Sudah barang tentu terdapat juga beberapa contoh lain, di mana penderita berkeinginan untuk menjauh dari masyarakat atau bahkan menolak bergabung bersama dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan. Sementara, reaksi mereka terhadap

orang lain itu akan menghilangkan ketenangan dan kesenangan dari dalam dirinya.

4. *Sisi ekonomi*

Salah satu hal penting yang harus kita pahami adalah bahwa penderita selalu menyia-nyiakan kesempatan dan menghabiskan waktu yang sangat berharga dalam kehidupannya. Tanda-tanda sangat penting dari keadaan tersebut adalah bahwa seseorang membenci pekerjaannya dan segala kegiatan yang bersifat wajib dalam hidupnya. Ya, ia tidak akan bergegas dalam melaksanakan pekerjaannya hanya lantaran takut terkena najis, sehingga kita sering menjumpai pribadi semacam ini yang meninggalkan pekerjaan-pekerjaan yang sangat menguntungkan, seperti penjualan minyak kendaraan bermotor, kedokteran dan operasi, dan lain sebagainya. Mereka hanya akan bekerja dalam bidang perdagangan lain dengan sangat teliti dan hati-hati.

5. *Sisi lain*

Akhirnya, di sini saya akan menyebutkan secara ringkas beberapa tanda-tanda lain dalam pembahasan ini. Yakni, keinginan untuk menghamburkan kekayaan, menyakiti diri sendiri, menjadi mangsa kegalauan, sensitivitas berlebihan, kehidupan yang tak bermakna, dikuasai angan-angan dan khayalan, sangat menderita lantaran tabiat yang keras, berkelakuan menyimpang atau berlebihan, tidak dapat mengendalikan diri, selalu mengucapkan kata-kata kotor dan tidak dapat diterima, dan lain sebagainya. Tanda-tanda tersebut secara keseluruhan merupakan bukti tentang kondisi tidak normal yang dijalani orang-orang tersebut. ◆

Bab XIII
PENYEMBUHAN CEPAT

TENTU saja waswas merupakan beban berat dalam pikiran dan perbuatan manusia, yang tidak dapat dengan mudah dihilangkan dari kehidupan; begitu juga dampak-dampaknya. Seseorang yang sering ragu dan bingung akan mendatangkan gangguan bagi dirinya dan orang lain. Oleh karena itu haruslah ada upaya penyembuhannya.

Keharusan

1. *Individual*

Secara individu dapat kita katakan bahwa penderita merupakan seorang yang juga memiliki hak untuk hidup tenang dan senang, agar dapat mencurahkan perhatian dalam masalah dan urusan pribadi sebagaimana layaknya manusia lainnya.

Bahaya yang ditimbulkan waswas akan nampak pada kepribadian seseorang, di mana penyakit tersebut akan melampaui keinginan dan perasaannya serta akan menghalanginya untuk mencapai keinginan-keinginannya. Dalam benak seorang

penderita, di mana hatinya telah teracuni, akan selalu tergambar upaya untuk dapat hengkang dari beban tersebut, tetapi ia tidak mampu melakukannya.

Karenanya, ini mengharuskan para dokter dan orang-orang yang perhatian untuk mengulurkan tangan dan membantunya agar sembuh dari penderitaan-penderitaan tersebut. Sebab, ketidakpedulian dan tidak adanya perhatian, terkadang akan membawanya sampai pada suatu kondisi parah dan membahayakan, yang akan mendorongnya kepada suatu keinginan untuk mati.

2. *Kebutuhan sosial*

Telah kita ketahui pada pembahasan yang lalu tentang sejauh mana bahaya dan dampak buruk yang diakibatkan penyakit ini atas masing-masing individu dalam masyarakat, khususnya orang-orang yang hidup di sekitar penderita. Ya, penderita, kerabat, dan terlebih keluarganya sangat tersiksa oleh kelakukan-kelakuan buruk dan perilakunya yang tidak umum (ganjil) itu. Kehidupan keluarga penderita waswas akan memperoleh guncangan-guncangan hebat lantaran keadaannya, sehingga dapat berakibat pada terjadinya perceraian. Dalam beberapa keadaan, kita akan mendapatinya menjauhi anak-anaknya, mementingkan diri sendiri, dan menjauh dari masyarakat.

Ya, buruk sangka, tidak percaya diri, menciptakan permusuhan, dan keinginan menyakiti diri sendiri termasuk di antara gejala penyakit ini, yang banyak sekali membawa dampak negatif dalam masyarakat dan bagi penderita, sehingga hubungannya dengan orang lain akan mengalami ketegangan dan menjadi problem besar baginya. Selain itu, tidak adanya pencegahan agar penyakit ini tidak menjadi gawat akan menyebabkan bertambah parah dan menyatunya penyakit tersebut dengan diri penderita.

Bahaya yang Ditimbulkan

Saya katakan bahwa waswas akan menyebabkan kecacatan

bagi orang-orang yang terkena, sebab seperempat dari penyakit itu (semenjak muncul sampai pengobatannya) bergerak ke arah terjadinya bentuk-bentuk kecacatan, khususnya mereka yang terserang pada masa balighnya.

Dalam beberapa keadaan, banyaknya keraguan dan kegelisahan akan menyebabkan terjadinya keletihan menumpuk pada penderita, bahkan dapat menyebabkan kematian baginya. Atau, akan menjadikan dirinya berada dalam himpitan dengan selalu terjadinya pertentangan antara keinginan-keinginan dengan pekerjaan-pekerjaannya. Salah satu yang terkadang mendorongnya terjerembab dalam kesulitan adalah adanya keinginan untuk terjun dari ketinggian sehingga menemui kematian, atau menjatuhkan orang lain dari tempat yang tinggi sehingga menyebabkan kematiannya, dan seterusnya.

Ya, penderitaan-penderitaan dan kesulitan-kesulitan tersebut akan menyusahkan diri dan orang-orang di sekitarnya. Sementara, sulit bagi orang tersebut untuk terbebas dari penyakit ini kecuali dengan proses penyembuhan secara sempurna.

Karena itu, keadaan seperti ini harus segera ditangani agar penderita mendapatkan sesuatu yang berharga atas sesuatu yang dilakukannya. Bagi mereka, mesti ada semacam perlindungan di mana mereka dapat memulai kehidupan baru di bawah perlindungan tersebut. Selama sesuatu tersebut tidak diperolehnya, maka penderitaan tersebut akan terus membayangi dan mencengkeramnya.

Perlu Diperhatikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30 sampai 40 persen di antara para penderita berobat secara langsung. Sekitar 40 sampai 50 persen di antaranya dapat mewujudkan kesembuhan relatif dengan cara pengobatan, dan sekitar 10 sampai 15 persen masih jauh dari kesembuhan sekalipun telah ditangani dan diobati. Ya, penyakit ini akan selalu ada dalam diri mereka

sehingga dapat (saja) menghancurkan mereka secara total.

Merupakan hal yang pasti bahwa sebagian orang akan secara bertahap terjangkiti waswas dan tanda-tanda yang diakibatkan olehnya, sehingga menanggung penyakit itu merupakan hal yang biasa baginya. Ini akan menjadikan mereka berpendapat bahwa orang-orang yang normal telah sakit. Dan orang yang ada di sekeliling para penderitanya terpaksa menanggung kesusahan yang diakibatkan dari keadaan tersebut.

Diagnosis

Untuk mengobati penyakit ini dibutuhkan pengetahuan tentang akar penyebabnya, agar dapat diketahui penyebab timbulnya penyakit tersebut. Namun, kebutuhan ini seringkali berbenturan dengan sebagian problem, khususnya yang berkaitan dengan anak-anak. Inilah penyebab sehingga proses penyembuhan atas penderita biasanya baru dilakukan ketika sudah terlambat. Pembahasan sekitar pokok permasalahan ini sebenarnya hanya berkisar pada pengetahuan kita yang dalam atas waswas yang menimpa anak-anak, agar kita dapat mengetahui penyebab penderitaan dan ketakutannya.

Para psikiater telah memusatkan penelitian mereka pada sebab-sebab dan pendorong tersembunyi di balik fenomena tersebut untuk mengetahui penyebab dari dalam atas waswas tersebut. Dengan begitu, kita dapat masuk ke alam pemikiran yang tidak berfungsi dari si penderita dan membuka informasi sejauh mana keadaan penderita tersebut.

Metode tersebut merupakan sarana yang dapat menolong penyembuhan penyakit ini. Adapun tindakan-tindakan yang diambil dalam menangani permasalahan ini akan memberikan manfaat bagi tercapainya tujuan tersebut. Namun, saya akan berupaya, pada bab-bab berikut ini, mengemukakan poin-poin dan metode yang digunakan dalam masalah ini.◆

Bab XIV
PERBAIKAN LINGKUNGAN DAN MORAL

PABILA kita ingin menolong para penderita waswas, maka ada beberapa hal yang harus kita lakukan, yaitu kita harus meringankan pengaruh dan gejala penyakit yang ada pada mereka serta mengurangi krisis dan gejolak kejiwaannya. Sebagaimana kita harus melakukan langkah-langkah yang dapat membawa penderita pada tahap berkurangnya taraf keguncangan dan waswas dalam diri mereka sehingga membawa perubahan pada sebagian di antara gejala yang terdapat dalam perilakunya. Dalam hal ini, kita dapat menggunakan sebagian metode yang ada dan sebagian hal yang bersifat perantara dalam proses penyembuhannya. Misal, mengubah suasana di mana penderita hidup di dalamnya. Dalam bab ini, saya akan melakukan pengkajian tentang itu secara ringkas.

Mengubah Situasi

Menjauhkan penderita dari lingkungan keluarga dan

membawanya menuju iklim menyenangkan agar dapat hidup tenang, memiliki dampak yang besar dalam meringankan kegelisahan serta mengobati penyakit tersebut. Karenanya, hendaklah orang tua penderita melakukan tindakan seperti itu.

Tentu saja, kita harus melihat seberapa besar tekanan lingkungan tersebut manakala memikirkan untuk mengadakan perubahan situasi di mana si penderita hidup. Sebagai contoh, beberapa penelitian menunjukkan bahwa hidup di daerah-daerah pegunungan dan (beriklim) keras dapat menyebabkan bertambahnya kegelisahan. Oleh karena itu, adalah lebih baik bila tempat hunian baru tersebut tidak lebih tinggi dari 900 meter di atas permukaan laut.

Mengubah Status Ekonomi

Salah satu metode yang dapat dilakukan dalam penyembuhan adalah mengubah kondisi ekonomi yang dialami penderitanya. Karena itu, penderita harus kita bawa ke tempat yang jauh dan bebas dari sesuatu yang dapat mempengaruhi dan menjadikannya gelisah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa, perubahan situasi kehidupan, bahkan perubahan tempat tinggal atau tempat kerja, akan mendatangkan kesembuhan total. Manakala kita melakukan upaya tersebut, maka kita harus memberikan waktu kepadanya untuk menenangkan diri secara penuh, baik dari sisi pemikiran maupun kehidupannya. Mesti disediakan untuknya situasi di mana ia bisa merasa yakin dan tenang, sehingga segala kesulitan dan problem yang menghimpitnya akan menghilang. Dan segala tekanan kejiwaan yang dihadapinya akan menjadi tersingkap.

Menyediakan Kesibukan dan Hiburan

Sebenarnya, pengulangan dalam melakukan sesuatu dan kebiasaan seperti itu, dalam beberapa keadaan, diakibatkan oleh adanya perasaan hampa dan banyaknya waktu luang.

Karena itu, ia akan melakukan aktivitasnya secara berulang-ulang, seperti mandi. Oleh sebab itu, merupakan keharusan bagi kita untuk memberikan hal-hal yang menyibukkan dan kesenangan yang lebih banyak agar dapat menghilangkan perasaan hampa dalam dirinya.

Ya, hal-hal tersebut di atas akan mendorong seseorang untuk tidak cenderung melakukan perkara, seperti waswas. Namun, di sini terdapat catatan yang layak untuk disebutkan, yaitu bahwa usaha untuk mewujudkan kesibukan dan kesenangan bagi penderita, hendaknya tidak sampai mendorongnya merasa mengalami tekanan pada dirinya, atau menjadikan hal itu sebagai alasan untuk merasa malu dan menjaga jarak dengan kita. Juga, hendaknya kita tidak mendorongnya melakukan pekerjaan yang dia tidak mampu melakukannya, karena hal-hal semacam ini akan mengakibatkan semakin luas dan dalamnya penyakit tersebut.

Harus juga disebutkan, hendaknya kita menghentikan semangatnya untuk bekerja secara ketat, yang terkadang menyebabkan dampak-dampak negatif pada dirinya, sehingga keadaannya menjadi lebih parah dan kritis. Ya, perubahan situasi pekerjaan tentu akan bermanfaat baginya, sebagaimana menjadikan seseorang menganggur akan menciptakan problem baru baginya.

Kehidupan Bermasyarakat

Salah satu poin penting di sini adalah mengeluarkan seseorang yang terserang waswas dari alam kesendiriannya menuju kehidupan bermasyarakat. Sebab, kehidupan di tengah masyarakat merupakan hal yang cukup untuk menghilangkan (meringankan) keadaan penderita. Bepergian secara bersama-sama (tur) dan rekreasi, di mana semua orang melakukan satu perilaku yang sama, akan banyak membantu dalam meringankan penyakit tersebut bahkan menyembuhkannya. Sungguh, metode ini dianggap banyak membawa hasil, khususnya bagi orang-orang yang tidak memiliki keberanian.

Kita juga harus sering membawanya berkumpul dengan orang lain, mengungkapkan kecintaan kepadanya, mengurangi kekerasan dan perilaku kasar terhadapnya, membantu menyelesaikan problemnya, serta berhati-hati untuk tidak membawanya pada keadaan yang berbahaya (memperparah). Begitu juga, secara tidak langsung, kita harus membuat si penderita berpikir, ketika berada di tengah masyarakat, tentang bentuk perilaku dan kelakuan serta mengevaluasi perjalanan hidupnya dan menentukan pembenaran berkenaan dengan hal itu, agar dia sadar dan mampu mengambil sikap yang semestinya.

Metode Moral

Di sini, mungkin kita bisa menggunakan jalan yang beragam di mana masing-masing memiliki pengaruh dalam memperbaiki dan menyembuhkan keadaannya. Sebagai contoh, kita dapat memanfaatkan sifat malu dan ragu yang setiap manusia memilikinya dengan segala macam bentuknya, sehingga dapat membantu meringankan penyakit tersebut. Dan metode ini hendaknya dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kedekatan dengan penderita, pertemuan yang menerus dengan penderita, bahkan lebih baik bila mereka tinggal dalam satu rumah, karena akan membawa pengaruh yang sangat besar.

Melontarkan pertanyaan-pertanyaan yang mengandung kritikan secara lembut dan menarik, khususnya bila hal itu dilakukan oleh pribadi-pribadi yang dicintai penderita, akan sangat membantu mengembalikan kepribadiannya. Cara ini mungkin bisa meringankan penyakit tersebut dan dapat memantau tingkat keparahan keadaannya, tentunya disertai usaha untuk mengubah kritikan menjadi semacam pencelaan yang tidak melukai hati penderita.

Dalam beberapa keadaan, membangkitkan kepercayaan diri seseorang akan banyak membantu proses penyembuhan dan menolongnya keluar dari faktor yang dirasakannya sebagai gangguan dan penghinaan, serta sesuatu yang timbul dari perilaku tidak baik yang dapat menimbulkan waswas. Ini dapat

menambah kekuatan penderita dalam menghadapi keadaan tersebut.

Berpijak dari pandangan ini, hendaknya kepercayaan diri penderita dijadikan sebagai bahan pertanyaan dengan cara mengkritiknya secara bijak. Juga, mengisyaratkan kepadanya bahwa tidak akan ada kekuatan bagi proses penyembuhan, selama ia tidak kembali pada kepercayaan diri dan merengkuh kembali jati dirinya.

Hendaknya, penderita diberi semangat agar selalu kuat. Anjurkan kepadanya untuk tidak merasa lemah dan tak berdaya. Hendaknya, dia tidak kendor dalam menghadapi penyakit yang dideritanya. Nasihatkan kepadanya bahwa dengan kemampuan yang dimiliki, ia dapat lepas dari kungkungan itu. Biarkan dia mengemukakan pemikirannya sekalipun mungkin itu tidak berbobot dan jangan melontarkan kritikan-kritikan pedas kepadanya.

Persempit Kesempatan

Telah saya sebutkan sebagian waswas timbul lantaran adanya perasaan bahwa dia memiliki waktu lowong. Karena itu, terkadang penyembuhannya memerlukan pembatasan waktu atas si penderita. Misal, dia ingin berwudu dan shalat, tetapi waswas langsung mendorongnya pada keraguan tentang wudu dan shalatnya. Dalam keadaan seperti ini, dia harus dialihkan agar menunaikan kewajiban atau pekerjaan apa saja sehingga merasa menghadapi waktu yang sempit dan mendapati dirinya harus menunaikan kewajiban agama secepat mungkin sekalipun mungkin berakibat terjadinya kesalahan. Biarkan dia melakukan shalatnya dalam waktu yang tersisa sampai batas terbenamnya matahari. Ya, pengulangan cara ini secara terus-menerus terkadang akan sangat berpengaruh terhadap proses penyembuhannya.

Key

Ini merupakan istilah umum, yang maksudnya adalah

lantaran banyaknya metode dan kaidah yang gunakan tetap tak mendatangkan hasil, maka dalam keadaan tertentu kita terpaksa melakukan metode key sebagai obat terakhir baginya.

Misal, kita perintahkan kepadanya agar melakukan shalat sekalipun dirinya beranggapan bahwa badan atau tangannya terkena najis atau dia berpraduga bahwa kemejanya terkena najis. Dengan kata lain, hendaknya kita mendorong penderita untuk melaksanakan perbuatan yang dia sendiri merasa takut melakukannya. Dalam keadaan seperti ini, dia akan mengetahui bahwa tidak terjadi apapun yang tidak diharapkannya.

Metode-metode Lain

Di sini, terdapat beberapa metode untuk menyembuhkan penderita. Saya akan menyebutkan sebagian di antaranya:

- Mendorong penderita agar selalu membandingkan keadaan dirinya dengan keadaan orang lain.
- Agar sering memperhatikan kehidupan kebanyakan orang. Dia harus mengetahui bahwa tidak semua manusia stres dan dirinya bukanlah satu-satunya yang tinggal di bumi ini.
- Tanamkan dalam benaknya bahwa dia tidak hidup secara wajar.
- Identifikasikan dirinya dengan orang-orang mulia, seperti para nabi dan imam suci, agar dia meniru pribadi-pribadi tersebut.

Gunakan metode dan cara psiko-terapi, pengobatan kedokteran, dan cara-cara kimiawi, seperti yang akan saya sampaikan pada bab-bab berikut ini. ◆

Bab XV
METODE PSIKO-TERAPI

PABILA keadaan penderita waswas telah semakin parah, maka dibutuhkan spesalis kejiwaan atau spesialis pengobatan agar dapat melakukan sesuatu yang selayaknya dilakukan. Namun, siapakah yang berhak melakukan tindakan itu? Jawabannya adalah seseorang yang menguasai dan telah melakukan penelitian secara akurat dalam masalah psiko-terapi (terapi kejiwaan).

Para pakar psiko-terapi, di samping penelitian dan apa yang mereka curahkan selama ini, memerlukan waktu tak kurang 200 sampai 300 jam hanya untuk mengetahui kepribadian penderita. Karena itu, dalam keadaan darurat, mereka berhak menyarankan penderita menggunakan obat-obatan atau mengikuti cara lain yang dianggap layak.

Ya, terkadang keadaan penderita mengharuskannya memperoleh pengobatan di tempat praktik dokter atau di sanatorium, atau rawat inap di rumah sakit bila dalam keadaan darurat. Adapun penyembuhan penyakit ini terkadang sangat

mudah pada beberapa orang, namun terkadang sangat sulit pada sebagian penderita yang lain. Apalagi bila keadaan sosial dan ekonomi penderita memiliki peran menentukan dalam penyakitnya.

Kemampuan Lebih

Bagi para pakar psiko-terapi, tidak cukup pengetahuan khusus dalam bidang penyakit ini saja. Merupakan keharusan baginya untuk membekali diri dengan pengetahuan dan keterangan seputar keadaan keluarga, masyarakat, dan paham keyakinan penderita. Hendaknya mereka memiliki kepribadian yang tenang dan mampu menjalin hubungan kemanusiaan dengan para penderita. Lebih khusus, tindakan seperti itu harus dilakukan terhadap orang-orang yang menderita kelemahan akal. Ya, kita harus bersikap bagaikan terhadap anak kecil yang mesti diperlakukan secara ramah dan menyenangkan.

Sebenarnya, masalah pokok dalam proses penyembuhan adalah bahwa sebagian penderita berada dalam usia kanak-kanak dan belia. Seringkali, mereka tercegah lantaran sifat malunya untuk menjelaskan penyebab penderitaannya. Mereka sama sekali tidak menampakkan kesiapan atas apa yang ingin diketahui dokter mengenai keadaannya.

Karena itu, si dokter hendaknya memiliki kemampuan untuk dapat mengajaknya berbicara sehingga diperoleh gambaran yang mendetail dari penderita melalui celah pembicaraannya. Dokter harus dapat mengungkap seluruh rahasia dan segala sesuatu yang menganggu perasaannya. Ya, seorang pakar psiko-terapi hendaknya dapat berperilaku *bak* seorang ayah yang perhatian dan bergaul dengannya sebagaimana seorang teman yang mengetahui rahasia yang tersembunyi, sehingga penderita dapat mengikatkan rasa cinta dan percaya kepada dirinya.

Lebih dari itu, seorang spesialis psiko-terapi hendaknya bersikap lemah lembut dan mampu mengubah beberapa sikapnya agar dapat membawa penderita pada keadaan yang membangkitkan rasa aman dan percaya atasnya. Kemudian,

hendaklah ia berusaha untuk mengetahui rahasia-rahasia serta segala sesuatu yang tersembunyi dalam diri penderita. Ia harus mengetahui apa saja yang menyebabkan penderita mengalami keletihan dan kegalauan, sekalipun penderita tidak siap membuka rahasia tersebut.

Pengobatan

Adakalanya, pengobatannya bersifat umum, sehingga para dokter bukan spesialis dapat melakukannya. Namun, terkadang juga memerlukan penanganan khusus sehingga dalam hal ini harus ditangani oleh spesialis psiko-terapi dan psikolog.

Ya, terjalinnya hubungan antara penderita dan spesialis psiko-terapi akan menyebabkan terciptanya komunikasi, sehingga penderita tidak merasa ragu untuk menyampaikan pikiran dan perasaannya. Terkadang, penderita tidak mau berbicara dan membiarkan beberapa pertanyaan tanpa jawaban. Karena itu, dia harus didorong untuk berbicara dan berterus-terang akan apa yang pada diri dan tersembunyi dalam dirinya selama ini. Hendaknya kita berusaha mengetahui faktor-faktor yang menyebabkannya malu agar kita dapat mengetahui penyebab ketidaksiapannya menjawab pertanyaan tersebut dan faktor yang mendorongnya untuk selalu diam.

Sebenarnya, meneliti kehidupan penderita dan berusaha mengetahui perjalanan hidupnya serta menyebutkan fator-faktor yang berpengaruh dalam kehidupannya yang telah lalu dan berterus-terang dengan sesuatu yang mengganjal dalam dirinya, akan sangat berpengaruh dalam menenangkan keadaannya. Tentu saja, ini tidak bermanfaat kecuali penyesuaian sementara dan tidak dapat menjadikan perubahan secara mendasar.

Pada akhirnya, berdasarkan apa yang dilakukan kepada penderita dan berlandaskan pertimbangan ilmiah, seorang dokter dapat melakukan sesuatu dengan menentukan obat tertentu baginya atau memerintahkannya agar dirawat di rumah sakit. Dan ini termasuk dalam lingkup keharusan dan kemaslahatan dalam kedokteran. Adapun tujuan dari seluruh

rangkaian pengobatan tersebut adalah mengembalikan kepribadian penderita secara aman dengan mengambil pelajaran dari metode-metode pengobatan yang ada.

Terapi Kejiwaan

Ini juga merupakan metode penyembuhan yang biasa dilakukan oleh pakar psiko-analis dan psiko-terapi, yang berlandaskan pada terjalinnya ikatan yang kuat antara penderita dan yang mengobatinya. Dasar dari pengobatan ini adalah adanya rasa saling percaya yang dihasilkan oleh hubungan persahabatan relatif lama dan berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan serta dengan program yang jelas.

Pengobatan tersebut akan menjadi sempurna biasanya dengan menggunakan metode percakapan atau metode lain yang bermanfaat dan memiliki kekuatan untuk memperbaiki keadaan jiwa penderita. Terkadang, dalam metode ini, obat merupakan sarana dalam pengobatannya. Tentu saja, kita tidak akan lupa bahwa tolok ukur yang pokok (dalam pengobatan) adalah hendaknya kita menjadikan metode pembicaraan dan percakapan sebagai peluang, di mana kita berpijak atas dasar ini dalam mengadakan perubahan dari dalam.

Dasar-dasar Terapi

Di sini, terdapat tiga dasar yang harus dan selalu dilakukan dalam terapi penyembuhannya. Pabila kita tidak mengambil pelajaran darinya, maka tujuan dari perbaikan dan penyembuhannya tidak akan terwujud.

1. *Memperbaiki lingkungan*

Lingkungan di sini adalah tempat di mana seseorang hidup di dalamnya, yang menentukan kemaslahatannya. Kita harus mempelajari masalah dominan yang menentukan kecintaan atas lingkungan tersebut, jenis hubungan, metode pergaulan, kegiatan menyenangkan, dan bermacam kegiatan yang bersifat kelompok.

2. *Menjalin hubungan yang layak*

Dalam pengobatan, terjalinnya ikatan yang sehat dan setara memiliki peranan penting. Seorang dokter harus ikut merasakan penderitaan dan membantu memberikan penjagaan dan penghormatan atas dirinya. Juga, memunculkan perasaan bahwa kebenaran berpihak kepadanya serta menguatkan kemampuannya dalam berhujah dan menghindarkan penghinaan terhadapnya

3. *Analisis dan terapi kejiwaan*

Dengan mencurahkan segala upaya untuk mengetahui penyebab dan mempersiapkan peluang yang dapat mencegah penyakit tersebut akan menjadikan penyembuhannya menjadi sempurna. Juga, akan menunjukkan kepada penderita tentang akar kegelisahan dan mengarahkannya dengan memberikan petunjuk yang sesuai.

Proses Penyembuhan

Dalam proses pengobatan, hendaknya dokter psiko-terapi melakukan sebuah upaya agar penderita menganggap dirinya sebagai teman dan merasa bahwa dirinya memiliki hak-hak yang sama dengan dokter tersebut. Ia juga harus berbicara dengannya menggunakan kata-kata umum, yang jauh dari kalimat-kalimat resmi yang tidak berguna, agar dapat menarik kepercayaan darinya.

Begitu juga, hendaknya ia berhubungan dengan penderita dalam bentuk yang dapat menjadikannya percaya bahwa ia memiliki kemampuan untuk melakukan pengobatan yang berhasil atasnya. Hendaknya, dokter ini berusaha dengan metodenya yang khusus dan dengan analisis terhadap jiwanya, untuk mendorong penderita membuka sumber-sumber emosi dan kegelisahan jiwa, sehingga dia memahami keadaan yang sebenarnya. Dokter hendaknya menganjurkan penderita untuk mengingat kembali kenangan-kenangan yang telah terlupakan dan terbuang, dan memintanya untuk berterus-terang atas semua

rasa sakit, ketakutan, penderitaan, dan kegelisahan yang tersembunyi.

Mungkin dokter bisa mulai melakukan penelitian, analisis, dan penafsiran atas pemikiran penderita ketika ia (dokter) merasa yakin lantaran mendapatkan kepercayaan sempurna darinya. Agar berhasil dalam membuat anak-anak penderita waswas berbicara, mungkin dokter dapat memanfaatkan permainan-permainan bermanfaat dalam pengobatannya, atau membawakan cerita, melukis, dan sebagainya. Cara seperti ini sangat bermanfaat dalam menurunkan emosinya dan agar memandang secara ilmiah semua penderitaannya.

Mendorongnya Berterus-terang

Keterus-terangan dapat dijadikan standar dalam membangun keterbukaan penderita kepada dokter tersebut akan segala yang terlintas dalam hatinya, sehingga ia tidak akan menyimpan sesuatu perasaan dan keinginannya pada masa kecil di hadapan keluarga, lingkungan, dan khususnya kedua orang tuanya.

Tentu saja, dokter harus berusaha dari celah-celah isyarat yang diajukannya agar penderita dapat menyampaikan segala yang terlintas di benaknya tanpa sedikitpun menimbulkan perlawanan. Ya, dengan metode tersebut akan terbukalah kenangan-kenangan hilang yang menyebabkannya berada pada keadaan waswas dan ragu. Ia akan berterus-terang tentang apa saja yang bergejolak dalam hatinya, seperti rasa sakit dan kegelisahan, sehingga dapat bebas dari beban penyakit itu dan memperoleh keceriaan.

Hendaknya, bentuk-bentuk pertanyaan yang diajukan dapat mendorong penderita memandang ke lubuk hatinya serta mempertimbangkan beberapa hal agar dapat mengetahui sumber kegelisahannya, serta dapat memahami sebab-sebab yang mengakibatkannya berada pada keadaan tersebut. Juga, apa saja faktor yang menyebabkan terjadinya kegelisahan dan mengubahnya ke dalam perasaan ragu dan waswas.

Adakalanya, metode dorongan untuk berterus-terang itu

akan membawa penderita menjadi tidak mampu berbicara, sehingga kendali pembicaraan akan terlepas darinya dan dia akan cenderung untuk diam. Dalam keadaan seperti ini, harus dilakukan cara lain yang dapat membebaskannya dari sikap diam.

Manakala kita melaksanakan metode keterbukaan, maka kita harus menyesuaikan kalimat dan ucapan dengan yang dilontarkan penderita atas kehidupan dan masa lalunya; dan ini membutuhkan analisis dan penafsiran. Hendaknya, analisis tersebut dapat menjadikan penderita mampu memahami hal-hal tersembunyi dalam hatinya dan menyadari sebab-sebab penderitaannya. Pemahaman ini akan membantu, dalam batas-batas tertentu, meringankan kelelahan dan emosi penderita. Dan, atas dasar ini, akan terlepaslah segala penderitaan yang menyiksa dan sembuhlah ia secara berangsur.

Secara Keagamaan

Merupakan hal yang mungkin mengobati waswas melalui agama. Di sini, terdapat beberapa metode dan cara yang dapat kita jadikan pijakan untuk maksud tersebut:

1. *Mengarahkan pada ajaran agama*

Terkadang, waswas muncul lantaran kebodohan. Karena itu, kita harus mengajarkan kepada penderita bahwa tangan yang najis cukup disucikan dengan cara dibasuh dua kali; dan bila lebih dari itu bukan termasuk ajaran agama. Bahkan, penyucian yang dilakukan lagi dengan niat tidak diperolehnya kesucian dari dua kali basuhan pertama, maka itu termasuk *bid'ah* (penyimpangan). Cara ini akan membantu meringankan keadaannya. Karenanya, dalam rangka ini, hendaknya orang-orang yang memiliki kedudukan dan kehormatan mau menyampaikan pengetahuan dan nasihat seperti itu.

2. *Melaksanakan kewajiban agama*

Syariat agama memiliki peran penting dalam menciptakan keadaan jiwa yang sehat dan membersihkan pemikiran yang kotor. Dengan begitu, peranan tersebut merupakan salah satu

metode yang dapat mempengaruhi proses penyembuhan. Ya, menganjurkan penderita agar selalu melaksanakan ajaran-ajaran agama serta doa-doa dan wirid, akan memberikan tingkat penjagaan yang tinggi baginya lantaran itu termasuk sejenis usaha menjaga diri. Dan, sebaiknya penggunaan kemungkinan ini dilakukan dalam bentuk yang dapat bermanfaat dan berpengaruh bagi si penderita.

1. *Mengajurkan agar menyugesti diri*

Mungkin, doa memiliki pengaruh yang menyerupai sugesti, namun sudah pasti sugesti juga memiliki peranan tertentu dalam hal ini. Karena itu, penderita harus kita dorong agar bertanya-tanya kepada diri sendiri atas sesuatu yang ditakutinya dan perkara-perkara apa saja yang menyebabkannya ketakutan. Dan, mengapa tangannya tidak menjadi suci dengan dua kali basuhan?

Ya, sugesti atas dirinya atau dikte orang lain terhadapnya terkadang dapat mencegah perasaan ragu dan waswas. Tentu saja, dia dapat melakukan bentuk lain dari suggesti guna menanamkan harapan dalam diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penderita, bila memiliki harapan atas masa depan dan sangat optimis dengan itu, maka kemungkinan besar penderita tersebut akan dapat diobati dan disembuhkan.

2. *Metode lain*

Dalam sejarah Islam dan riwayat sahih banyak sekali termaktub tentang (pencegahan dan penyembuhan) waswas, yang secara umum mengarahkan dan memusatkan manusia kepada Allah, tujuan hidup, tanggung jawab kemanusiaan di hadapan-Nya, introspeksi diri, mewujudkan keutamaan di bawah naungan penyucian diri, mengambil pelajaran dari prinsip kepemimpinan (*imamah*) dalam membimbing manusia untuk mengikuti suri teladan yang lebih mulia nan suci, dan sebagainya.

Sebagian riwayat menyebutkan agar memohon perlindungan kepada Allah untuk menyembuhkan penyakit waswas, dan ini juga termaktub dalam al-Quran. Imam Ali bin Abi Thalib

berkata, "Jika Anda terserang waswas, maka mohonlah perlindungan kepada Allah dan sebutlah (iman kepada) Allah dan Rasul-Nya. Sebab, orang yang berakidah meyakini bahwa menyebut nama Allah dapat mengusir waswas dari (diri) manusia, dan ketika dia melupakan untuk menyebut nama-Nya maka waswas itu akan kembali lagi."

Dan dikuatkan sebagian riwayat bahwa mengulang-ulang kalimat: *lâ haula walâ quwwata illâ billâh*, akan menghilangkan kesedihan dan waswas dari manusia. Sebagaimana juga memperbanyak ucapan: *huwal awwalu wal âkhiru wal dhâhiru wal bâthinu wa huwa bi kulli syaiin âlîm* akan memberikan peluang dalam mengarahkan manusia kepada Allah! Mereka berpendapat bahwa memohon ampunan kepada Allah, dalam beberapa keadaan, akan menjadikan manusia mampu mengalahkan perasaan waswas.

Di sini perlu disebutkan, sebagian pendapat menekankan agar memakai siwak (penggosok gigi), mencuci kepala dengan air bidara, serta berpuasa selama tiga hari; sebab hal ini dapat berpengaruh dalam proses penyembuhan waswas. Memang, psiko-terapi masa sekarang tidak menganjurkan hal tersebut, namun itu dapat diterima dan bermanfaat bagi mereka yang beriman kepada Islam dan ajaran-ajarannya.◆

Bab XVI
PENYEMBUHAN SECARA MEDIS

PADA saat proses pengobatan penderita waswas, segala usaha harus dicurahkan untuk memberikan ketenangan dan ketenteraman bagi penderita, agar kesulitannya dapat dihilangkan dan terbuka titik-titik yang masih samar dalam kehidupan masa lalunya. Juga, agar dapat diketahui faktor-faktor yang menyebabkannya hidup dalam keadaan keraguan dan waswas. Dari sini dapat kita pahami bahwa faktor-faktor fisika tidak memiliki peran yang dapat diharapkan dalam pengobatannya.

Terkadang, dalam keadaan tertentu, kita terpaksa menggunakan obat-obatan untuk mendatangkan ketenangan, dan ini tentunya dengan izin dari spesialis psiko-terapi. Adapun yang tidak menggunakan obat-obatan, maka itu disesuaikan dengan keadaannya.

Obat Tidur

Ketika waswas disebabkan oleh kegelisahan dan perasaan tidak aman, dalam beberapa keadaan, penderita mesti diobati

dengan obat bius. Cara ini banyak dilakukan untuk mengobati orang-orang yang menderita kegelisahan yang parah.

Bentuk ini dikategorikan sebagai cara dalam pengobatan, lantaran tidur merupakan salah satu sebab yang dapat menenangkan manusia dan membantu meringankan banyaknya tekanan yang tidak dapat disembuhkan.

Kimiawi

Dalam beberapa keadaan, obat digunakan untuk penyakit waswas, dan metode ini memiliki pengaruh yang besar bagi pengobatan kegelisahan yang sangat parah. Obat yang ditentukan para pakar psiko-terapi mampu mencegah emosi pikiran dan menenangkan tekanan batin, lantaran obat-obatan ini memiliki kelebihan khusus yang mampu menenangkannya.

Dalam keadaan lain, digunakan obat-obatan yang tidak diperuntukkan bagi yang parah. Dengan sendirinya, obat ini tidak (terlalu) memiliki bobot dalam pengobatan dan harus digunakan secara teratur serta tidak diminum kecuali disertai obat penenang di bawah petunjuk seorang dokter psiko-terapi. Terkadang, seorang spesialis psiko-terapi sengaja memberikan resep obat satu macam, seperti pil *largokatil* untuk masa panjang—hingga mencapai dua tahun—dan kebanyakan hasilnya adalah positif.

Terkadang juga, pakar psiko-terapi merujukkan pengobatannya dengan insulin, tetapi dengan bentuk tidak menyebabkan timbulnya bahaya atau hasil-hasil negatif lainnya. Para pakar psiko-terapi juga memberikan resep obat-obatan yang tersedia dan dapat menghilangkan penyebab yang menopang berkembangnya penyakit tersebut dan mencegahnya agar tidak menjadi parah. Tentu saja, kita tidak akan memberikan usulan-usulan seputar masalah ini, sebab, ia termasuk keahlian dan kewenangan para pakar psiko-terapi dan psiko-analis.

Klinis

Sebenarnya waswas merupakan sejenis penyakit syaraf di -

mana penderita harus dibawa ke rumah sakit dan diobati secara klinis manakala tidak dapat ditangani di rumah. Atau, ketika faktor-faktor penambah parahnya penyakit tersebut semakin besar. Atau juga, dengan tujuan untuk mengaplikasikan kaidah dasar pengobatan dan ketika ada kemungkinan untuk melakukan pemeriksaan dan penelitian secara meluas (atas penyakit tersebut).

Karenanya, terkadang penderita dirawat di rumah sakit untuk menjauhkannya dari lingkungan rumah dengan segala konflik yang meliputinya; dengan tujuan mencegah penyakit tersebut tidak menjadi parah dan untuk menerapkan keharusan-keharusan dalam pencegahan dan pengobatannya.

Di beberapa sanatorium dan rumah sakit terdapat beberapa pakar dengan keahlian bermacam-macam, seperti pakar psikoterapi, pakar kejiwaan, dan para peneliti sosial yang akan memberikan kepada para penderita tersebut saran-saran yang bersifat khusus, bahkan juga orang-orang yang berpengalaman dalam bidang hiburan.

Ya, dengan memasukkan penderita ke rumah sakit yang ditangani para pakar, di mana para penderita diberi sugesti yang dapat menenangkannya, dengan mengatakan bahwa penyakitnya tidak akan berlangsung lama dan penderita menampakkan kerja sama yang lebih baik, maka proses penyembuhannya akan lebih cepat. Juga, penderita harus diberi tahu agar jangan takut terhadap sesuatu secara mutlak (berlebihan) dan jangan gelisah terhadap semua hal. Saran seperti ini akan membantu cepatnya proses penyembuhan.

Terapi Kejutan

Para dokter spesialis biasanya tidak menggunakan metode *shock* terapi terhadap orang yang terserang waswas ringan, namun lazim digunakan bagi penderita waswas yang sangat parah; dan cara ini memiliki pengaruh positif dalam meredam penyakit tersebut. Dasar penggunaan metode ini dan cara pengaplikasiannya merupakan keahlian para dokter dan

spesialis psiko-terapi; dan merekalah yang dapat melakukannya.

Melukai Tubuh

Ini merupakan metode yang jarang sekali digunakan, kecuali atas orang-orang yang menderita waswas sangat parah dan tidak dilakukan kecuali dalam keadaan di mana segala jenis pengobatan tidak membuahkan hasil. Di sini terdapat beberapa hal yang menguatkan untuk tidak melakukan metode ini manakala kelakuan penderita dan gerak-geriknya mulai alami dan teratur serta mulai reda dari perasaan dan keadaan hati yang sensitif.

Namun demikian, sebagian orang berpendapat bahwa melukai dirinya memberikan manfaat sangat besar dalam proses penyembuhan, namun jika hal itu tidak berpengaruh terhadap pribadi penderita tersebut. Hendaknya juga, penderita sebelumnya telah diobati (dengan cara lain) antara satu sampai dua tahun, atau telah mengonsumsi obat-obatan penenang tertentu.

Bagaimanapun, tidak diperkenankan mengonsumsi jenis obat tertentu kecuali atas petunjuk pakar psiko-terapi. Kita juga harus mencegah keinginan seseorang untuk mengonsumsinya, lantaran justru akan menyebabkan bertambah parahnya penyakit tersebut sehingga tidak dapat diobati lagi. Oleh karena itu, seseorang hendaknya menjauhi pengobatan sendiri. ◆

Bab XVII
DASAR-DASAR PENGOBATAN

DI SINI terdapat dasar-dasar tertentu yang harus dijaga dalam pengobatan waswas. Mungkin saja, dengan melakukan penjagaan atas setiap dasar tersebut, tidak akan dapat memecahkan problem tersebut, namun itu akan, *pertama*, berdampak dalam menentukan sikap yang benar, dan, *kedua*, secara umum ini termasuk tahapan menuju kesembuhan penderita. Oleh karena itu, menjaga dasar-dasar tersebut merupakan hal yang mesti dilakukan. Berikut ini akan dikaji poin-poin tersebut:

Menyadarkan

Ini merupakan poin sangat penting lantaran penderita harus menyadari keadaan serta sikap yang harus diambilnya. *Pertama*, dia harus menyadari bahwa keadaan dirinya adalah tidak wajar dan perilakunya keluar dari batas kewajaran. *Kedua*, hendaklah ia mengetahui bahwa jika tujuan keraguan atas pembasuhan yang terus dilakukannya adalah untuk menyucikan, maka itu telah tercapai dengan dua basuhan saja.

Dengan kesadaran seperti itu, dia akan terdorong untuk mau menerima dan bekerja sama dengan dokter. Pabila keinginan untuk bekerja sama hilang, maka dapat saya katakan secara pasti bahwa dia tidak akan dapat disembuhkan dari penyakit tersebut.

Membentuk Kesiapan Diri

Memberi saran melalui diskusi dan tindakan simpatik dapat mendorong penderita agar siap menerima metode-metode pengobatan. Itu lantaran kebanyakan penderita mengangap diri mereka telah terbenam dalam lumpur waswas yang mematikan, sehingga tidak memiliki kesiapan untuk membebaskan diri dari keadaan tersebut. Seakan-akan bila keluar dari penyakit tersebut, ia akan menjadi mangsa dari kesumpekan dan rasa takutnya. Sebenarnya, memberikan semangat kepada penderita agar mau menerima pertolongan-pertolongan tersebut, dengan sendirinya merupakan langkah positif dalam hal itu dan mempermudah jalannya proses penyembuhan.

Menguatkan Keinginan

Merupakan keharusan dalam pengobatan adalah tersedianya sarana yang menguatkan keinginan penderita agar dapat mengambil keputusan secara benar dan berusaha mewujudkannya. Dan salah satu metode yang dapat menguatkan keinginan adalah mengkristalkan tujuan dasar kehidupannya di atas prinsip rasional agar kita dapat menjadikannya sebagai orang yang mampu menguasai diri sesuai dengan kematangan dan kemampuan berhujah yang ada padanya. Selanjutnya, kita memintanya untuk selalu konsisten mengikuti tujuan-tujuan yang menyempurnakan tersebut.

Mengukuhkan Mental

Kita harus menguatkan mental dan spritual penderita agar terbebas dari ketegangan, kegelisahan, dan kesulitan tidur. Juga, agar dalam dirinya terbangun daya tahan yang kuat. Tentu saja,

dalam keadaan seperti ini, penderita akan lebih perhatian terhadap kesehatan dan ketenangannya, serta akan sangat berkeinginan untuk bebas dari keadaan yang dideritanya.

Dengan demikian, merupakan keharusan bagi kita untuk menciptakan rasa bangga terhadap kepribadiannya. Juga, menganjurkannya agar mengikuti metode tertentu dalam mengembangkan keberanian dirinya. Karenanya, bila ia telah menyelesaikan sebuah pekerjaan dengan cepat tanpa rasa ragu, maka kita harus memberikan semangat kepadanya dan memberikan selamat atas keberhasilannya.

Menguatkan Raga

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang sangat lemah banyak terserang penyakit ragu dan waswas. Tentu saja ini tidak berarti bahwa orang-orang yang lemah badannya pasti terjangkit waswas. Pengertian sebenarnya adalah bahwa yang paling banyak menjadi korban waswas adalah orang yang lemah badannya.

Berpijak pada landasan itu, kekuatan raga akan membawa rasa percaya diri pada orang tersebut dan akan menjadikannya sedikit sekali terserang kesusahan dan penyakit. Sebagaimana, makanan yang baik dan halal serta sedikit porsinya akan banyak manfaatnya serta berpengaruh sekali atas kepribadian penderita.

Meredam Sikap Keras Kepala

Dalam beberapa keadaan, penderita waswas menampakkan penentangan saat proses pengobatannya sehingga dokter atau pakar psiko-terapi mungkin merasa putus asa atas kesembuhannya. Umumnya, ini terjadi dalam keadaan-keadaan di mana penderita menampakkan keinginan untuk bebas dari penyakitnya.

Ya, menyerahkan urusan penyembuhan kepada penderita tidak akan memberikan manfaat sama sekali. Karena itu, kita harus bertindak cepat dan memberikan bantuan kepadanya agar dapat membebaskan diri dari keraguan. Misal, ketika ia

berulang-ulang mencuci pakaiannya maka kita katakan kepadanya, "Basuhan itu sudah cukup, sebab kain itu telah suci!"

Kecuali, jika itu tidak dapat mencegahnya melakukan kebiasaan buruk dalam penyucian tersebut. Saat itu kita harus pergi membawa penderitanya ke telaga sambil bercanda, atau membawanya menuju sebuah ruangan dan memintanya agar berusaha untuk tidak (terlalu) sering membasuh dan menyucikan sesuatu.

Memberikan Sugesti dan Nasihat

Sebenarnya, sugesti dan nasihat yang berkelanjutan memberikan pengaruh bagi penyembuhannya. Karena itu, haruslah ada upaya untuk memperlihatkan kepadanya tentang keadaan dan perilakunya yang dipenuhi kegelisahan itu; sekalipun dirinya telah mengetahui. Ya, nasihat secara menerus akan menjadikannya mengetahui keadaan dirinya; bahwa itu bukan merupakan kebiasaan dirinya sehingga menarik perhatian orang lain.

Memberikan nasihat kepada penderita ketika dalam keadaan gelisah, memiliki peran penting dan konstruktif. Sementara sugesti berulang kali akan menghilangkan angan-angan dan gambaran khayali, serta mendorongnya untuk kembali pada kesadaran dirinya.

Membangun Kepercayaan Diri

Salah satu di antara beberapa metode penting dalam pengobatan waswas adalah menciptakan kepercayaan diri pada penderita agar merasa bahwa apa yang dilakukannya adalah benar dan memperkuat harapan dalam dirinya. Sementara terhadap orang yang merasa takut kalau-kalau dirinya melakukan pembunuhan terhadap orang-orang yang dihormatinya, maka kita harus menenangkannya dengan mengatakan bahwa perbuatan tersebut sama sekali tidak akan pernah terjadi.

Ya, membangkitkan rasa percaya diri penderita akan menyebabkannya terbebas dari kecemasan yang membawa kegelisahan dan akan mewujudkan ketenangan di hatinya. Juga, akan membantu memperbaiki aspek kecintaan diri yang ada padanya. Jika orang ini pemalu, maka kepercayaan diri akan membantunya memperbaiki perangai tersebut.

Menyatukan Kepribadian

Adakalanya, kita dapatkan di antara penderita waswas yang memiliki kepribadian ganda. Dalam keadaan seperti ini, harus ada pertolongan dari pakar psiko-terapi, psiko-analis, atau pakar neurologi untuk mengembalikan kepribadian dan menyatukan latar keberadaannya. Dan ini termasuk hal yang bersifat mendesak dalam proses pengobatannya.

Menguatkan Sisi Agama dan Moral

Salah satu metode yang dapat menghilangkan perasaan ragu dan waswas adalah mengingat Allah serta mengembalikan segala urusan kepada hukum dan kehendak-Nya. Al-Quran telah memuat ayat-ayat yang berhubungan dengan masalah ini, salah satunya mengisyaratkan kepada kita bahwa pencegahan waswas akan terwujud dengan merujuk kepada Allah dan memohon perlindungan dari-Nya. Ya, surat al-Nâs dan surat lainnya telah menyebutkan tentang waswas tersebut.

Hal-hal Lain

Mungkin, dalam pembahasan ini, kita dapat berbicara tentang faktor-faktor lain, di antaranya:

a. Memberikan hal-hal yang bersifat mungkin dan sarana-sarana terkontrol agar penderita dapat menguasai perasaan rendah diri dan terhina.
b. Menciptakan suasana yang dapat mempelajari sikap yang tumbuh dari penyakit tersebut.
c. Menyediakan sebab dan pendorong yang dapat membantunya dalam mengendalikan emosi-emosinya.

d. Membangun situasi sehingga penderita tidak merasakan ketakutan dan kegelisahan.
e. Menjauhkan penderita dari suasana yang dapat menyebabkannya menderita tekanan dan kegelisahan.
f. Yang terakhir, menghilangkan penghalang-penghalang yang merintangi pengobatan dan yang dapat mencegah penderita merasa senang dan sembuh.

Problem dalam Pengobatan

Di sini, terdapat beberapa problem yang dihadapi dalam proses pengobatan; bagaikan penghalang yang terbentuk di antara penderita dan pengobatannya. Di antara penghalang tersebut adalah:

a. Telah mengakarnya penyakit tersebut.
b. Tidak mampunya dokter untuk mengetahui akar dan keadaan yang menyebabkan terciptanya peluang bagi berkembangnya penyakit tersebut.
c. Ketidaktahuan penderita akan hal-hal yang menyebabkan berkembangnya penyakit tersebut.
d. Adanya penolakan penderita terhadap saran dan usulan yang disampaikan kepadanya sehubungan dengan pengobatan.
e. Bertambahnya beban pengobatan dalam hal waktu, di samping konsultasi dokter dan rumah sakit yang memerlukan biaya.
f. Sedikitnya tenaga spesialis kejiwaan peneliti sosial, dan pakar psiko-terapi yang akan membantu penderita dalam pengobatan.
g. Terlalu lamanya proses pengobatan, di mana untuk mengembalikan penderita pada keadaan normal terkadang memakan waktu beberapa tahun.
h. Semakin parahnya penyakit ini lantaran keluarga penderita tidak menaruh perhatian terhadap munculnya keadaan ini kecuali setelah beberapa tahun, ketika

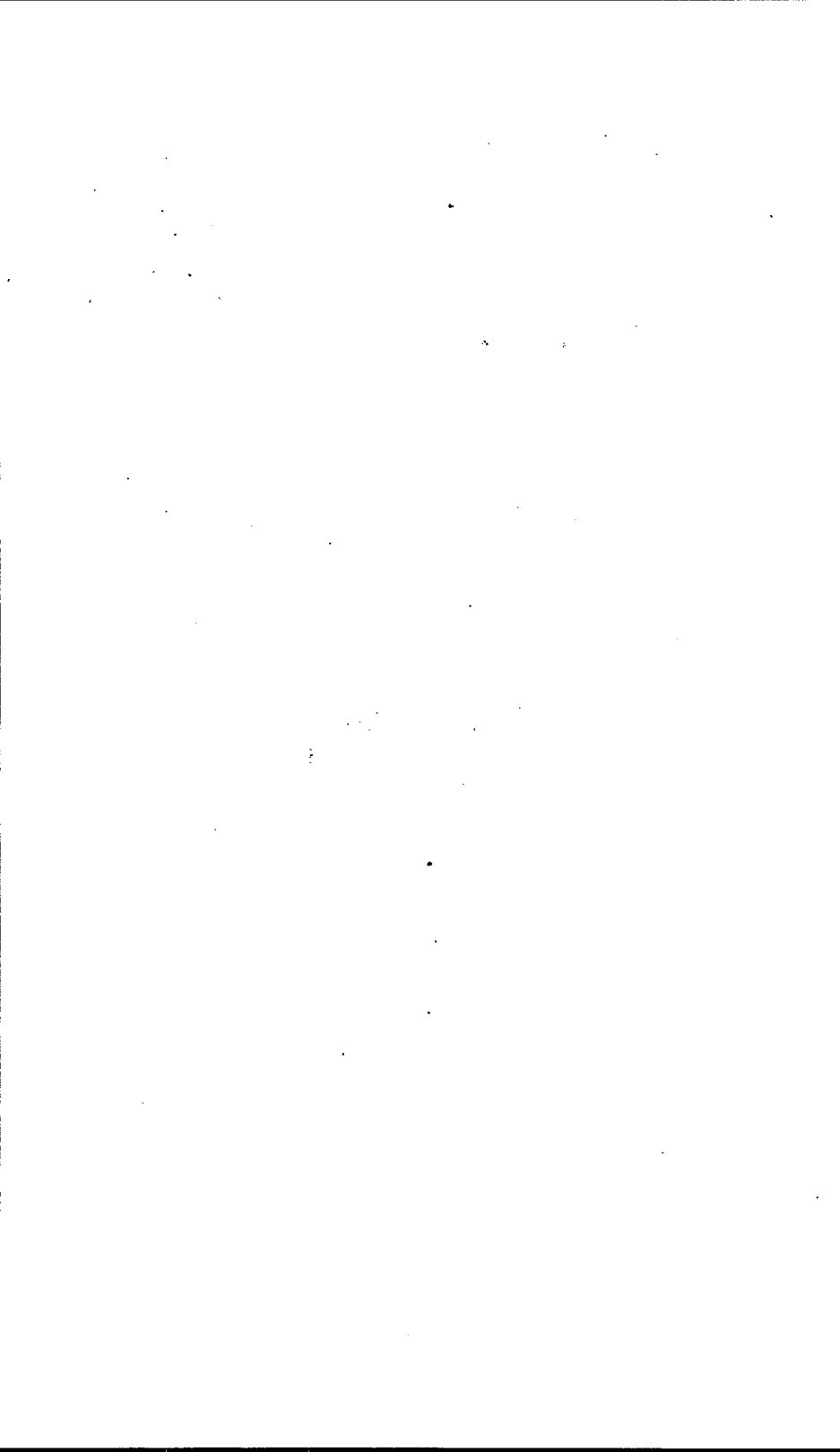
keadaannya telah parah dan melampaui batas. Tentu saja, dokter harus berusaha untuk menghilangkan hambatan-hambatan tersebut satu demi satu, untuk menyiapkan penderita agar menerima anjuran pengobatannya.

Tanda-tanda Kesembuhan

Adakalanya, saat melakukan pengobatan, seorang dokter memperoleh gambaran bahwa kesembuhan penyakit tersebut akan dapat diwujudkan. Terdapat beberapa tanda yang menunjukkan hal tersebut dan dengan selalu mengawasinya kita mungkin akan memperoleh jaminan atas kesembuhan penderita hingga batas maksimal. Di antara tanda-tanda tersebut adalah:

a. Kita dapat meminta pendapat pribadi penderita mengenai masalah ini, yaitu ketika dirinya menyatakan bahwa sudah tidak ada lagi pada dirinya pengaruh penyakit itu dan dirinya telah berada dalam keadaan normal.

b. Adanya perbaikan hubungan sosial yang dilakukan penderita, di mana ia mulai melakukan hubungan dan kegiatan sosial dengan baik.

c. Kembali melakukan pekerjaan dan mata pencahariannya; ketika melakukan itu ia tidak diikuti tekanan dan kebencian.◆

Bab XVIII
PERLU DIPERHATIKAN

MELAKUKAN pengobatan penyakit waswas relatif susah, lantaran itu termasuk penyakit syaraf yang parah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 10 sampai 20 persen penderita tidak dapat sembuh secara total. Dan para penderita yang berhasil disembuhkan, pengobatannya, dalam keadaan tertentu, memakan waktu lima tahun. Tentu saja, jika ia berhasil dalam rentang waktu tersebut, maka dia berhak mendapatkan rasa syukur dan pujian. Bagaimanapun, pengalaman menunjukkan bahwa pengobatan waswas membutuhkan penantian yang lama sekalipun menggunakan obat-obatan penenang.

Karena itu, penderita hendaknya tidak mengharapkan kesembuhan dalam waktu cepat, namun harus bersabar dengan melakukan satu langkah penyembuhan setiap hari di antara seratus langkah yang mungkin harus dilakukannya, dengan tetap mempertimbangkan bahwa pengobatan penyakit syaraf ini tidak akan selalu memberikan hasil seperti yang diharapkan. Tentu saja, metode pengobatan yang sulit dan lama tersebut tidaklah

hampa manfaat, yaitu dapat membantunya sampai taraf tertentu dalam menjadikan keadaannya lebih tenang.

Dalam pembahasan yang lalu, telah saya sebutkan beberapa dasar pengobatan waswas. Di sini saya akan menambahkan beberapa catatan lain yang, jika hal ini betul-betul dijaga dan diperhatikan, akan membawa manfaat yang besar dalam penyembuhannya:

a. Pengobatan rasa takut (waswas) merupakan keharusan, karena akan menyebabkan penderitanya merasa bosan hidup dan menjadikan kehidupannya penuh dengan kegetiran dan keperihan.
b. Mengobati penyakit kebingungan yang penderitanya telah menjadi parah akan menyebabkan timbulnya penyakit lain.
c. Terakhir, pengobatan waswas sendiri merupakan hal yang sulit dalam pelaksanaannya, dan segala usaha para pakar psiko-analis, psiko-terapi, dan para peneliti sosial telah dicurahkan demi kesembuhannya. Sesungguhnya, segala macam psiko-terapi dan terkadang pengobatan secara alami atau medis yang dilakukan, begitu juga sebagian besar waktu dan dana yang disiapkan, semua itu dilakukan untuk meraih kesembuhannya.

Perlu Dijauhi

Ketika melakukan pengobatan, kita harus memperhatikan beberapa hal berikut ini:

a. *Menghilangkan pertentangan dalam batin*

Banyak sekali penderita mengalami pertentangan batin lantaran nasib buruk, kemiskinan, perbedaan status sosial, dan hilangnya rasa keadilan. Karena itu, selama pertentangan batin ini ada dalam jiwa penderita, maka dirinya belum siap untuk disembuhkan. Dengan demikian, pada saat pengobatan hendaknya diketahui sebab-sebabnya dan orang yang bertanggung

jawab harus sesegera mungkin menghilangkan sebab tersebut.

b. *Menghilangkan kecemasan dan perasaan berdosa*

Perasaan berdosa yang ada harus dihilangkan secara seimbang disertai tindakan-tindakan yang digunakan dalam upaya pengobatannya.

Sebenarnya, pembahasan tentang dosa dan taubat memiliki pengaruh efektif dalam masalah ini, dan pengobatannya memerlukan pemahaman penderita, baik secara langsung atau tidak, bahwa Allah akan menerima taubat; ketika manusia melakukan kesalahan-kesalahan dalam hidupnya dan kemudian menyesalinya. Dengan demikian, adalah mungkin baginya untuk membersihkan diri dan memperbaharui janjinya di haribaan Allah.

c. *Menjauhkan faktor kegelisahan*

Sesungguhnya gejolak dan kegelisahan seseorang merupakan hal pokok yang harus diobati. Alangkah banyak kemelut yang dihadapi penderita lantaran sangat parahnya kegelisahan. Ya, itu akan mendorongnya secara perlahan ke dalam kubangan kegelisahan dan manjadikan parahnya penyakit tersebut.

Karena itu, kita harus memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan kegelisahan serta melihat beberapa hal yang paling banyak menyebabkan kegelisahan dan berusaha mencabut akar-akarnya serta menguburnya dalam-dalam.

d. *Tidak melakukan penghinaan*

Selama metode yang baik dalam pengobatan penyakit ini dapat dilakukan, maka kita tidak perlu menggunakan cara-cara lain untuk itu. Cara-cara dengan menjelek-jelekkan dan mengejek termasuk salah satu faktor yang memberikan peluang bagi berkembangnya penyakit tersebut.

Para penderita penyakit waswas, ketika menghadapi ejekan dan penghinaan kemudian menyerah, maka biasanya tertimpa penyakit lain, seperti kesedihan dan kesumpekan. Hal ini, tentu saja, akan membantu memperparah penyakit tersebut.

e. *Menghindari tekanan dan paksaan*

Cara-cara keras dalam menghukum dan sikap kaku termasuk hal yang tidak membantu dalam pengobatan penyakit waswas, di samping tidak dapat dibenarkan. Itu lantaran, sebagaimana disimpulkan dari beberapa penelitian, metode menindas dan menekan tidak membawa hasil sama sekali dalam memperbaiki keadaan.

Karena itu, para dokter dan orang-orang di sekiling penderita hendaknya berlaku bajik dan membuatnya senang serta santai. Mereka hendaknya tidak melakukan penekanan atasnya dan tidak menjadikan keadaannya bertambah parah. Ya, hendaknya mereka berpegang pada asas bahwa ketenangan dan ketenteraman adalah hal yang harus bertumbuh pada orang-orang sepertinya.

f. *Selalu mengawasi pertemuan-pertemuannya*

Kita harus menjauhkan penderita dari pertemuan dengan orang-orang yang menderita penyakit serupa, yang pembicaraan di antara mereka bisa menyebabkan timbulnya kepercayaan atas waswas yang ada padanya. Bahkan secara ilmiah, demi kemaslahatan, hendaknya ia tidak dipertemukan dengan orang yang menderita kekacauan mental. Sebagaimana juga penderita harus dijauhkan agar tidak berkomunikasi dengan orang yang akan melontarkan celaan dan penghinaan karena hal ini akan menyulitkan pengobatan serta memperlambat kesembuhannya.

g. *Menjauhkan pekerjaan berat*

Hendaknya penderita tidak diberi pekerjaan yang sulit dan berat. Sebab, perlakuan ini akan memberikan peluang bagi berkembangnya kegelisahan, sehingga memunculkan waswas, atau memperparah keadaan orang-orang yang setelah menderita waswas.

Hendaknya sisi ini lebih mendapatkan perhatian, khususnya yang berkenaan dengan anak-anak; termasuk yang berhubungan dengan tugas-tugas sekolah. Sepatutnya, anak-anak tidak diberi tugas atau tanggungjawab berat yang sulit baginya untuk

dilaksanakan. Sebab, keadaan ini akan menambah kegelisahan dan mempersulit pengobatannya.

h. *Berusaha agar tidak menjadi kronis*

Setiap kali diagnosis waswas dilakukan lebih awal, maka pengobatannya pun akan lebih cepat dan mudah. Adapun jika penyakit ini telah mengakar dalam diri penderita dan menyatu dengannya, maka pencegahan dan pengobatannya akan menjadi lebih sulit. Oleh karena itu, hendaknya kedua orang tua dan pendidik memperhatikan perilaku anak-anak mereka, dan ketika melihat adanya tanda-tanda penyakit itu, harus cepat dilakukan pengobatan agar tidak menjadi parah atau menjadikannya cacat.

i. *Mengingatkan agar terus menjaga diri*

Dalam beberapa kasus, penderita bersegera berobat dan merujuk pada pakar psiko-terapi, bahkan sekalipun itu sulit bagi mereka. Sebab, kita mengetahui bahwa para penderita biasanya tidak mau patuh pada upaya pengobatan.

Bagaimanapun (setelah merujuk pada dokter dan memperoleh informasi serta pengobatan) mereka biasanya tidak menampakkan keinginan untuk selalu mengontrol keadaannya dan mengonsumsi obat. Dalam keadaan seperti ini, hendaknya orang-orang di sekitarnya memperhatikan masalah ini dengan cara menganjurkannya agar mau mengonsumsi obat dan tidak melupakan saran dokternya. Meski demikian, anjuran dan nasihat tersebut harus dilakukan dengan lembut dan jauh dari celaan yang dapat memperparah keadaannya.

j. *Menjaga agar tidak kambuh kembali*

Setiap kali penyakit menguasai seseorang, maka seiring dengan berjalannya waktu, itu akan menjadikannya terbiasa. Dengan demikian, kemungkinan kembalinya penyakit tersebut akan tetap ada meskipun terjadi pasca-pengobatan dan kesembuhannya.

Inilah yang mengharuskan adanya perhatian (berkelanjutan) atas keadaan penderita, agar penyakit tersebut tidak kembali dan upaya para dokter tidak menjadi sia-sia. Oleh karena itu,

agar penderita tidak kembali masuk ke daerah berbahaya untuk kedua kalinya, maka menjadi kewajiban orang-orang di sekitarnya untuk memiliki kesadaran yang diperlukan dalam masalah ini.

k. *Dasar-dasar pencegahan*

Sesungguhnya, metode pencegahan lebih jitu dan bermanfaat ketimbang semua metode pengobatan dari semua aspek. Di samping itu, dari sisi ekonomi dan sosial, metode pencegahan jauh lebih ringan bebannya. Sebab, tindak pencegahan itu berpangkal pada kehati-hatian dan proteksi, sementara pengobatan memerlukan biaya, di samping perawatan terus-menerus. Belum lagi dampak negatif yang menimpa penderita dan orang-orang di sekitarnya.

Ya, ini merupakan peringatan bagi para orang tua dan pendidik untuk meletakkan landasan awal dalam membangun kepribadian anak-anak agar tidak terjatuh dan menjadi mangsa penyakit-penyakit seperti itu.

Empat Puluh Nasihat

Agar tidak terkena waswas, kita harus melaksanakan nasihat dan saran yang saya ringkas sebagian di antaranya sebagai berikut:

1) Melaksanakan metode pendidikan yang sesuai dan sehat dalam mendidik anak-anak.
2) Menjauhi kebergantungan pada sebuah (metode) pendidikan yang tidak teruji dan memiliki kelemahan.
3) Tidak mengajukan permintaan dan memberikan perintah yang tidak mampu dilaksanakannya.
4) Menjauhi pikiran dan angan-angan yang panjang (kosong).
5) Menjauhkan seseorang dari khayalan tidak berguna dan keinginan yang kosong.
6) Menjauhi kebiasaan menganggur dan kosong kegiatan,

lantaran itu merupakan sumber dari kegelisahan.

7) Meninggalkan kebiasaan menyendiri, bersembunyi, dan lari dari kehidupan bermasyarakat, karena hal ini akan berpengaruh bagi jiwa dengan timbulnya berbagai macam kecemasan dan kegelisahan.

8) Menjauh dari sumber kegelisahan dan tempat yang dapat mendatangkan ketakutan, sebab hal itu akan menjadikan hilangnya kehidupan yang cerah dan tenang.

9) Terjun dalam kehidupan bermasyarakat yang sehat dan berusaha menyesuaikan diri dengan kehidupan bermasyarakat.

10) Mencegah diri dan orang lain agar tidak tenggelam dalam pikiran-pikiran yang bersifat khayal dan angan-angan hampa.

11) Menjauhi sistem pendidikan yang memberatkan yang hanya akan mengakibatkan ketertekanan dan kegelisahan.

12) Tidak melakukan tekanan dalam mewajibkan seseorang untuk melakukan aturan-aturan ringan yang tidak sesuai dengan umurnya.

13) Menampakkan rasa cinta dan hormat kepada anak-anak serta menyayangi mereka.

14) Menjauhkan seseorang dari kegagalan dan kemiskinan.

15) Mengadakan perubahan-perubahan dalam pola kehidupan dengan mengubah keadaan dalam waktu yang berbeda.

16) Mengajarkan asas kehidupan dan bagian-bagiannya sehingga memiliki pengetahuan yang cukup dalam bidang tersebut.

17) Memberikan pengetahuan yang layak kepadanya dalam situasi di mana keraguan merasuk dalam kehidupannya.

18) Mencegah agar rasa takut tidak berkembang, karena itu merupakan sumber dari kebanyakan penyimpangan.

19) Berusaha menjadikan seseorang stabil dalam mengambil keputusan, sikap, dan tidak berlebihan dalam emosi.

20) Mencegah seseorang agar tidak bersenang-senang dengan melakukan sesuatu yang tidak berguna, seperti menghitung batu, merapikan baju, dan sebagainya.

21) Mengurangi perhatian atas penyakit dan kekurangsempurnaan tubuhnya, serta tidak menceritakan itu di hadapan orang lain.

22) Mencegah agar seseorang tidak merasa telah melakukan dosa besar, serta menganjurkannya bertobat dan kembali (kepada Allah) ketika melakukan dosa.

23) Membiasakan anak-anak membuang kotoran (air besar dan kecil) dengan benar dan tidak menahannya, juga tidak mengintimidasi ketika menyuruhnya melakukan itu secara benar.

24) Memperhatikan kesehatan badan, dan yang lebih penting adalah menjaga kesehatan jiwa.

25) Mengembangkan keinginan dan menguatkan sisi spiritual, khususnya pada masa kecil.

26) Mengembangkan rasa percaya diri dan menjaga kebebasan seseorang, sesuai dengan kemampuan-kemampuannya.

27) Melakukan metode yang dapat menghilangkan perasaan sensitif dan watak yang keras.

28) Menjauhi prasangka dan khayalan yang tidak berdasar serta mencegah dan mengarahkan keinginan-keinginannya.

29) Menjauhi pemaksaan, atau menempatkan seseorang dalam situasi sulit yang tidak mungkin baginya untuk

keluar, atau menjadikannya merasa mendapatkan tekanan sangat keras.

30) Meningkatkan kemampuan beberapa orang dengan mengawasi dan melakukan pengujian terhadap mereka.

31) Memberikan pendidikan moral dan menumbuhkan sifat-sifat terpuji, seperti mendahulukan orang lain, berkorban, memberi maaf, dan seterusnya.

32) Memperhatikan lingkungan sekitar, menyangkut masalah norma-norma yang diterima dan dibenarkan.

33) Menumbuhkan jiwa optimistis pada diri seseorang sehingga memperhatikan masa depannya serta menjadikan jiwa seperti itu sebagai sarana menuju perkembangan dan kemantapan pribadinya.

34) Tidak melakukkan kompromi terhadap penghinaan yang dilakukan terhadap seseorang atau anak kecil, yang menyebabkan seseorang merasa kehilangan rasa amannya, atau terhadap orang yang terlalu banyak melarang tanpa alasan yang benar.

35) Membangun suasana keluarga yang bersih dari perselisihan, pertentangan, dan pertengkaran.

36) Meredakan perasaan malu dan perasaan dengki anak kecil dan dewasa, bahkan orang tua.

37) Memperhatikan masalah tidur, istirahat, serta menjauhkan diri dari kegelisahan dan emosi.

38) Mengembalikan kepercayaan diri seseorang sehingga menganggap dirinya sebagai orang yang berharga dan sejajar dengan orang lain.

39) Mengajak orang pada kehidupan bermasyarakat dengan cara mengajaknya berdikusi atau bermusyawarah.

40) Menjalin hubungan persaudaraan yang kuat dan menempatkan rasa malu pada waktu dan tempat yang sesuai. ◆